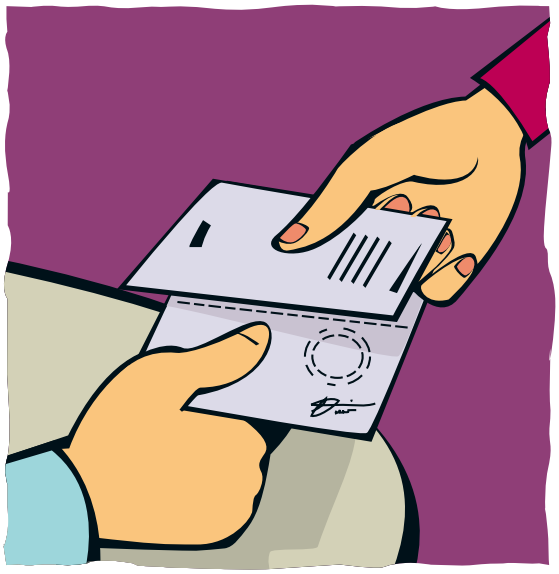
MOKANDA YA **MOKANDA YA**

FRANÇAIS/**LINGALA** NA MINOKO MIBALE



LIVRET DE **SANTÉ**

FRANÇAIS/LINGALA BILINGUE

MOKANDA YA **MOKANDA YA**

FRANÇAIS/**LINGALA** NA MINOKO MIBALE

Ekomeli ya : septembre 2005
Keba : Bakoki kobalula sima makambo mosusu na kati ya buku oyo

---

LIVRET DE **SANTÉ**

FRANÇAIS/LINGALA BILINGUE

Ce livret bilingue est disponible en FRANÇAIS/
ALBANAIS/ANGLAIS/ARABE/ARMÉNIEN/BENGALI/BULGARE/CRÉOLE HAÏTIEN
CHINOIS (MANDARIN)/ESPAGNOL/GÉORGIEN/HINDI/KURDE/LINGALA/OURDOU
PORTUGAIS/PULAR/ROUMAIN/RUSSE/SERBE/SONINKÉ/TAMOUL/TURC/WOLOF

Texte : décembre 2005
Première impression : avril 2006
Réimpression : juin 2007
Attention : certaines informations contenues dans ce livret
sont susceptibles de modifications ultérieures.

SOMMAIRE

Na Mokuse

5

POUR SE SOIGNER

PO NA KOMISALISA NZOTO

Sécurité sociale « de base »
8 Ebateli ya Yambo

CMU complémentaire
12 Ebateli ya kobakisama-CMU

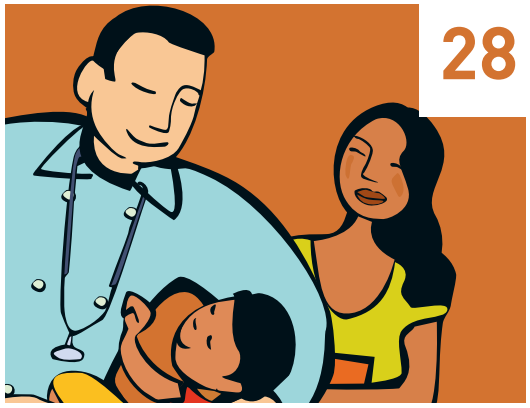
Aide médicale État (AME)
16 Lisalisi ya Leta po nabokono-(AME)

PASS de l'hôpital public
20 Mosala ya lisalisi ya lombango-PASS

Services spécialisés de santé publique (gratuits)
22 Misala etali penza nkolongonu (Ofele)

Médecin traitant
24 Monganga ya yo moko

Interprétariat
26 Kolimbola minoko



28

POUR VEILLER À SA SANTÉ

PO NAKOBATELA NZOTO

Bilan de santé
32 Ezaleli ya nzoto

VIH-sida
36 VIH-sida

Infections sexuellement transmissibles (IST)
44 Bokono epesamaka na kosibana (IST)

Hépatites virales B et C
46 Hépatites virales B et C

Tuberculose
50 Bokono ya epemeli

Vaccination
54 Manguele

Mode de vie
56 Bizaleli

Contraception
62 Kopekisa zemi

La santé de vos enfants à la maison
66 Kolongonu ya bana na biso na ndako

69

POUR UN SOUTIEN JURIDIQUE ET SOCIAL

PO NA KOSUNGA NA MAKAMBO YA KOSAMBA PO YA EVANDELI

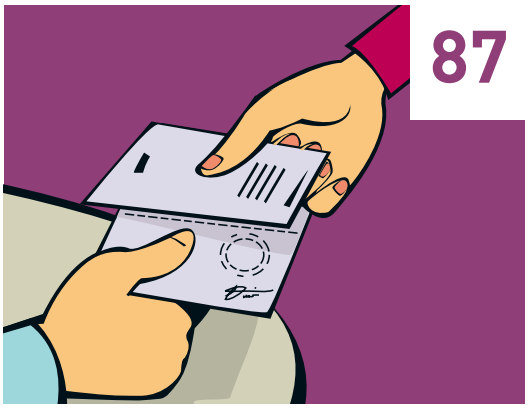
Droit d'asile
72 Makoki ya kingunda

Droit au séjour en cas de maladie très grave
74 Makoki ya kovanda likolo ya bokono makasi

Soutien juridique
76 Kosunga na kosamba

Protection sociale
80 Kobatela na evandeli

Besoins du quotidien
84 Esengeli ya mikolo nionso



87

VOS INFORMATIONS PERSONNELLES ET PRATIQUES

MAYE EKOSALISA MOKOLO NA MOKOLO

Plan du métro parisien
88 Ndenge ya kozua masua ya métro parisien

Plan du RER francilien
89 Ndenge ya kozua masua RER Francilien

Plan du métro marseillais
90 Ndenge ya kozua masua métro marseillais

Plan du métro lyonnais
91 Ndenge ya kozua masua métro lyonnais

Calendriers 2007/2008
92 Mikolo, sanza : mbula 2007/2008

Vos contacts
94 Bisika na bato ya koluka

Vos prochains rendez-vous
95 Bokutani na yo ya mikolo ekoya

La structure qui vous accueille
96 Lingomba ezali koyamba yo

H

POUR SE SOIGNER

PO NA KOBIKA NA BOKONO

Sécurité sociale « de base »
Ebateli ya Bato ya Yambo 8

CMU complémentaire
CMU ya kobakisama 12

Aide médicale État (AME)
Lisalisi ya Leta po na bokono (AME) 16

PASS de l'hôpital public
Mokanda ya lopitalo ya Leta 20

Services spécialisés de santé publique (gratuits)
Misala mitali penza kolongono ya bato (ya pamba) 22

Médecin traitant
Monganga nayo 24

Interprétariat
Limbola ya minoko 26

→ MOKANDA YA MONGANGA NA MINOKO MIBALE

Pour se soigner

En France, tout le monde a droit à une protection maladie pour payer les frais médicaux.
Il est préférable de la demander avant d'être malade.
Il faut d'abord demander ***la sécurité sociale « de base »*** *(p. 8), que l'on peut compléter par une mutuelle ou assurance complémentaire payante privée. Pour les personnes qui ont de faibles ressources, cette complémentaire est gratuite et s'appelle* ***CMU complémentaire*** *(p. 12).*
Pour les personnes qui n'ont pas de titre de séjour et qui disposent de faibles ressources, il faut demander ***l'Aide médicale État*** *(AME, p. 16).*

La CMU complémentaire et l'AME, que l'on peut obtenir rapidement en cas de besoin, permettent d'être soigné sans payer chez le médecin, le dentiste, à l'hôpital, au laboratoire et à la pharmacie.

Sans argent et sans protection maladie, seules les ***Permanences d'accès aux soins de santé*** *(PASS, voir p. 20) de l'hôpital public peuvent délivrer les soins nécessaires en toute situation.*
Il existe enfin des ***services spécialisés de santé publique,*** *gratuits pour tous (p. 22).*
Il faut choisir le ***médecin traitant*** *par lequel on souhaite être suivi (p. 24). En cas de besoin, on peut faire appel à des* ***interprètes*** *(p. 26).*

Po na kobika na Bokono

Na mboka France, moto nyonso azali na ningisa ya kobatelama na bokono liboso ya kofuta.Esengeli osenga yango liboso ya kokweya na bokono. Esengeli kosenga liboso Ebateli ya Bato ya Yambo babengi ***sécurité sociale « de base »*** *(p. 8), na sima okoki kobakisa mosusu ya lisanga, ata ya yo moko ya kofuta.Mpo na bato oyo bazali na makoki mike, Ebateli oyo yakofuta ezali pamba mpe ebengami* ***CMU-complémentaire****. Mpo na bato oyo bazangi mikanda ya kovanda na mboka na bazangi na makoki mike, esengeli kosenga lisalisi po na bokono ya leta (AME, p. 16).*

*Ebateli ya kofuta na Ebateli ya leta, oyo bakoki kozua mbangu mbangu soki esengeli, epesi yo ningisa komibikisama pamba epai ya monganga, monganga ya mino, na esika batekisaka kisi. Soki ozangi mbongo mpe Ebateli po na bokono, kaka bisika ya lisalisi ya bokono ya leta (****Permanences d'accès aux soins de santé*** *(PASS, p. 20) nde ekoki kopesa kisi ya ofele na tango nionso. Misala ya lisalisi na bokono ya Leta misusu (****services spécialisés de santé publique****) (p. 22). Ezali, esalisaka bato banso ofele. Esengeli kopona monganga nayo moko (****médecin traitant****) (p. 24) oyo okobanda kolanda yo. Soki esengeli bakoki kosenga bato oyo bayebi minoko misusu po balobela yo (p. 26).*

SÉCU Sécurité sociale « de base »

Qui a droit a la sécurité sociale « de base » ?

La sécurité sociale « de base » (dont la CMU « de base ») est un droit pour toute personne vivant en France en situation régulière et depuis au moins 3 mois en France (sauf pour les demandeurs d'asile qui sont dispensés de cette dernière condition).

Comment demander la sécurité sociale ?

Au centre de sécurité sociale de son quartier (demander l'adresse au CCAS – Centre communal d'action sociale – de la mairie). En cas de domiciliation administrative (voir p. 14), il s'agit du centre de sécurité sociale correspondant à l'adresse portée sur l'attestation de domiciliation.

Documents à fournir

- **État-civil :** en priorité un extrait d'acte de naissance, sinon un passeport ou une carte d'identité ou un certificat de dépôt de l'Ofpra (Office français de protection des réfugiés et apatrides) pour les demandeurs d'asile ou tout autre document de nature à attester de son identité.
- **Adresse :** attestation d'hébergement (avec quittance de loyer ou facture EDF) ou domiciliation administrative dans un organisme agréé. Attention : il faut s'assurer que le courrier parvienne effectivement à cette adresse.
- **Résidence régulière en France :** tout document de séjour délivré par la préfecture en cours de validité : carte de résident, carte de séjour temporaire, récépissé, autorisation provisoire de séjour, rendez-vous/convocation, notice asile...
- **Ressources :** attestations de l'ensemble des ressources entre janvier et décembre de l'année précédente[1] (salaires, allocations, etc.).

1 Toutefois, pour les personnes qui ont aussi droit à la CMU complémentaire : attestations de l'ensemble des ressources seulement des 12 derniers mois (cf. p. 12).

Ebateli ya Bato ya Yambo

Nani azali na makoki ya Ebateli ya Yambo ?

Ebateli ya bato ya yambo (pe CMU ya yambo) ezali makoki ya moto nionso azali na France na ndenge esengeli banda sanza misato (longola mokano oyo po na baye basengi ngunda).

Basengaka Ebateli ya Yambo wapi ?

Na esika ya bobateli ya bato ya esika ovandaka (senga sango ya esika na CCAS ya mairie). Soki ozali na esika te (p. 14), ekozala Ebateli ya Yambo ya esika oyo bakomi na mokanda na yo.

Mikanda ya kopesa :

- **Mikanda yo bomoto (Etat-civil) :** na liboso mokanda nionso elakisi mokolo ya mbotama nayo to mokanda ya OFPRA mpo na baye basengi ngunda, ata mokanda oyo okoki kolakisa bomoto na yo.

- **Esika Ovandaka (adresse) :** Mokanda ya esika ovandi (mokanda ya ndako to ya bofuti ya minda ya EDF) to mokanda ya lingomba eyebani. KEBA : esengeli osala na te eloko mikanda ekomela na esika wana.

- **Ndako eyebana na France :** mokanda nionso epesami na bakonzi pe ezali naino na makoki, mokanda ya kovanda, mokanda ya kovanda mua mikolo, mokanda bakonzi babengiseli yo, to mokanda ya ngunda.

- **Makoki :** mikanda nionso ya makoki na yo kobanda sanza ya liboso te sanza ya suka ya mbula eleki (mbongo ya sanza, lisalisi etc.)

Sécurité sociale « de base »

Comment utiliser la sécurité sociale ?

En règle générale, la Sécurité sociale rembourse les 2/3 des dépenses (sauf pour les lunettes et les prothèses dentaires), mais il faut avancer la totalité de l'argent. Dans les centres de santé, à l'hôpital et chez certains médecins et pharmaciens, il est possible de payer seulement 1/3 des frais (appelé « ticket modérateur ») en présentant son titre de sécurité sociale (attestation papier ou carte Vitale). La CMU complémentaire (voir p. 12) ou les mutuelles et assurances payantes prennent en charge cette part complémentaire.

Attention ! Le « 100 % » n'est pas gratuit pour tout : les personnes qui souffrent de certaines maladies chroniques peuvent être dispensées de payer le ticket modérateur, elles sont à « 100 % sécurité sociale ». Mais le « 100 % » s'applique uniquement aux soins concernant les maladies chroniques.

Ndenge Nini basalaka na Ebateli ya Yambo ?

Na ndenge ebele bazonkisaka mibale ya misato ya nionso ofutaki (kolongola makambo ya talatala na ya mino) kasi esengeli opesa mbongo nionso. Na ba ndako ya bokono, na lopitalo to esika ya minganga na bapesaka kisi mosusu, okoki kofuta kaka moko na misato (babengi tiket modérateur) soki olakisi mokanda na yo to carte vitale ya Ebateli ya Yambo. CMU na Ebateli ya lisanga to Ebombeli mosusu ofutaka efutakape mbongo oyo etikali.

KEBA : Bato nionso bazuaka nionso ofele te : bato oyo bazali na bokono esilaka te bafutaka eloko te. Ebateli ya yambo efutaka nionso.

CMU complémentaire

Qui a droit a la CMU complémentaire?

Les personnes qui ont droit à la sécurité sociale « de base » et qui perçoivent moins de 587,16 € nets par mois peuvent demander la CMU complémentaire pour pouvoir être soignées sans payer. Au-delà de 1 personne, les conditions de revenus sont les suivantes : il faut gagner moins de 880,75 € nets par mois pour 2 personnes, moins de 1 056,90 € nets par mois pour 3 personnes, moins de 1 233,05 € nets par mois pour 4 personnes (ajouter 234,87 € de plus à ce plafond pour chaque personne supplémentaire). Les bénéficiaires du RMI ont droit à la CMU complémentaire sans examen de leurs ressources.

Attention ! Dans les DOM, les plafonds de ressources sont différents. Les personnes qui dépassent légèrement le plafond peuvent demander une aide pour payer une mutuelle ou une assurance privée.

Lorsqu'on a besoin de consulter rapidement un médecin ou un dentiste et que l'on ne peut pas payer, il faut demander une « admission immédiate » à la CMU complémentaire, si besoin avec une lettre du médecin. Le centre de sécurité sociale délivrera une attestation dans les jours suivants. Il faut toujours apporter tous les documents nécessaires.

Où demander la CMU complémentaire ?

Au centre de sécurité sociale de son quartier (demander l'adresse au CCAS de la mairie). En cas de domiciliation administrative (voir p. 14), il s'agit du centre de sécurité sociale correspondant à l'adresse portée sur l'attestation de domiciliation.

Documents à fournir pour demander la CMU complémentaire :

Ressources : attestations de l'ensemble des ressources au cours des 12 derniers mois (Assedic, RMI, salaires...) ou déclaration sur l'honneur.

CMU ya kobakisama

Nani akoki kozua CMU ya kobakisama ?

Bato nionso bakoki kozua Ebateli ya yambo mpe bazuaka na se ya 587,16 € na suka ya sanza bakoki kosenga CMU ya kobakisama mpo babikisa bango ofele. Koleka moto moko, esengeli makoki ya boye : na se ya 880,75 € na suka ya sanza mpo na bato mibale, na se ya 1056,90 na suka ya sanza mpo na bato misato, na se ya 1233,05 € mpo na bato mine, (kobakisa 234,87 € na moto nionso okobakisama).

KEBA :Na kati ya ba DOM, makoki ya likolo ekeseni. Bato nionso balekisi makoki muke bakoki kosenga mwa lisalisi mpo na kofuta Ebateli ya Yambo ya kofuta. Baye bazuaka RMI bazali na Ebateli ya kobakisama ata kotala makoki na bango te.

Soki esengeli komona mbangu mbangu monganga to monganga ya mino mpe ozali na mbongo ya kofuta te, esengeli kosenga kokota ya mbango « admission immédiate » na Ebateli ya kobakisama, tango mosusu na mokanda ya monganga. Misala ya Ebateli ya yambo ekopesa mokanda na mikolo elandi. Esengeli tango nionso komema mikanda nionso esengeli.

BASENGAKA EBATELI YA KOBAKISA WAPI ?

Na Ebateli ya Yambo na esika ovandaka (senga esika eye na CCAS ya Mairie to na Bobateli ya Yambo ya esika ezali na mikanda na yo.

Mikanda esengami po na kozua Ebateli ya kobakisama

- Makoki :mikanda nionso ya makoki na yo ya sanza 12 ya suka (assedic, RMI, lifuta) to mokanda na yo ya kolapa (déclaration sur l'honneur).

CMU complémentaire

Comment utiliser la CMU complémentaire ?

Après acceptation du dossier, le centre de sécurité sociale adresse l'attestation d'admission à la sécurité sociale « de base » et à la CMU complémentaire, puis une carte plastifiée « Vitale » avec notification papier verte. En cas de demande d'admission immédiate à la CMU complémentaire (voir p. 12), le centre délivrera l'attestation dans les jours suivants.
À chaque consultation, il faut présenter l'attestation ou la carte Vitale avec la notification papier. Avec la CMU complémentaire, on ne paye ni les consultations à l'hôpital ou chez le médecin, ni les examens de laboratoire, ni les médicaments à la pharmacie.
La CMU complémentaire est valable 1 an, partout en France. Il faut demander le renouvellement de la CMU complémentaire 2 mois avant la date de fin de droits si la situation n'a pas changé.

Si vous êtes hospitalisé et sans protection maladie, adressez-vous à l'assistante sociale de l'hôpital pour obtenir une protection maladie afin d'éviter de recevoir une facture. Si vous recevez la facture de l'hôpital, allez voir sans tarder l'assistante sociale.

Attention ! Pour les personnes qui n'ont pas d'extrait d'acte de naissance, la Sécurité sociale attribue un numéro d'immatriculation provisoire (qui commence par 7 ou 8), et ne délivre pas la carte Vitale. Il faut présenter l'attestation papier pour être soigné.

Domiciliation administrative

Si vous êtes sans domicile fixe ou si vous ne pouvez pas obtenir une attestation d'hébergement, demandez une domiciliation :
- soit auprès de la mairie du lieu où vous vivez ;
- soit auprès d'une association agréée Sécurité sociale et Aide médicale État, dans le département où vous vivez.

Demandez à la mairie les coordonnées des associations agréées.

Ndenge nini ya kosala na CMU ya kobakisama ?

Na sima ya kondima makambo nayo, bato ya Ebateli ya yambo bakotinda mokanda ya kondimama na Ebateli ya bato ya yambo mpe na CMU ya kobakisama mpe na sima Carte « vitale » na boyebisi na mokanda ya mai ya pondu (notification papier verte). Soki ezali kosenga ya kondimama nokinoki na Ebateli ya kobakisama (p.12) bakopesa mokanda na mikolo elandi.

Na bokeyi tango nionso epai ya monganga, esengeli kolakisa mokanda wana to carte vitale na mokanda ya nai ya pondu. Na Ebateli ya kobakisama, kofuta ezali te ezala na lopitalo to epai ya monganga, ata na boluki bokono to na esika bapesaka kisi.

Ebateli ya kobakisama ezali kaka mpo na mbula moko na France mobimba. Esengeli kosenga ebakisama mikolo sanza mibale liboso esila, soki ndenge na yo ezali kaka.

Soki ozali na kati ya lopitalo mpe ozangi Ebateli ya bokono, senga lisalisi na mosalisi bato ya lopitalo mpo ozua bobateli bokono po ozua mokanda ya kofuta te. Soki ozui mokanda po na kofuta ya lopitalo, kende komona nokinoki mosalisi ya bato.

Keba : Po na bato bazangi mikanda ya mbotama, Ebateli ya yambo ekopesa yo elembo ya mikolo (ebandi na 7 to 8) mpe ekopesa yo carte vitale te. Esengeli olakisa mokanda po basalisa yo.

Esika ya kovanda eyebani

Soki ozangi ndako to soki okoki kozua te mokanda ya Esika ovandaka po na mikanda ya moto ayambi yo,senga esika :

- to na Mairie ya Esika ovandaka,
- to na lingomba eyebani na bobateli ya bato pe na lisalisi ya minganga ya Leta na kati ya esika ozali kovanda. Senga na Mairie esika nionso ya mangomba eyebani.

Aide médicale État (AME)

Qui a droit à l'Aide médicale État ?

Les personnes qui vivent en France depuis au moins 3 mois, qui n'ont pas de titre de séjour et qui perçoivent moins de 587,16 € nets par mois (comme pour la CMU complémentaire, voir p. 12).

Attention ! Avec une convocation ou un rendez-vous de la préfecture, il faut demander la sécurité sociale « de base » et la CMU complémentaire, pas l'AME.

Lorsqu'on a besoin de consulter rapidement, il faut se rendre à l'hôpital public et demander au médecin une lettre pour accélérer la délivrance de l'AME par le centre de sécurité sociale auquel il faut apporter tous les documents nécessaires.

Où demander l'AME ?

En principe au centre de sécurité sociale de son quartier mais, dans certains départements, il faut se rendre à des guichets spéciaux. Se renseigner auprès du centre de sécurité sociale.

Documents à fournir pour demander l'AME :

- **État-civil :** en priorité un extrait d'acte de naissance, sinon un passeport ou une carte d'identité ou un certificat de dépôt de l'Ofpra pour les demandeurs d'asile ou tout autre document de nature à attester de votre identité.
- **Adresse :** attestation d'hébergement (avec quittance de loyer ou facture EDF) ou domiciliation administrative dans un organisme agréé (voir p. 14). Attention : il faut s'assurer que le courrier parvienne effectivement à cette adresse.
- **Résidence en France depuis au moins 3 mois :** tout justificatif de résidence, quittance de loyer ou facture EDF, documents de l'Ofpra, anciens titres de séjour, bulletin d'hospitalisation, feuilles de salaire...

Lisalisi ya Leta po na bokono (AME)

AME

Nani azali na litoma na lisalisi ya Leta po na bokono ?

Bato nionso bavandi na France banda sanza misato, ba oyo bazangi mikanda ya kovanda mpe ba oyo bazuaka na se ya 587,16 euros na sanza (lokola mpo na CMU ya kobakisama, tala p.12)

KEBA : na ebengami to bokutani na bakonzi ya préfecture, esengeli kosenga bobateli ya yambo mpe CMU ya kobakisama, kasi te lisalisi ya leta mpo na bokono.

Soki esengeli komona monganga nokinoki, esengeli kokende na lopitalo ya leta kosenga na monganga apesa mokanda mpo misala ya Ebateli ya yambo epesa makoki po na kozwa lisalisi ya leta, peosengeli komema mikanda nionso esengami.

Wapi kosenga lisalisi ya Leta po na bokono ?

Tango nionso na misala ya Ebateli ya yambo na esika ovandaka, kasi na bisika misusu, esengeli kokende na bisika songolo. Tuna na misala ya Ebateli ya yambo.

Mikanda ya kopesa po na kosenga lisalisi ya Leta po na bokono

- **Etat-civil :** ya liboso mokanda ya mbotama, mikanda ya nzela to mokanda ya mboka, to mokanda ya ofpra mpo na baye basengi ngunda na France.
- **Esika ya kovanda :** mokanda ya esika ozali kovanda (mokanda ya kofutela ndako to ya EDF), esika ozuaka mikanda na lingomba eyebani, (tala p.14). Keba :esengeli osala te mikanda na yo ekomaka wana.
- **Evandeli na France banda sanza misato:** mokanda nionso ya evandeli, mokanda ya kofutela ndako to ya EDF, mikanda ya Ofpra, mikanda ya evandeli na mboka ya kala, mikanda ya lopitalo, ya lifuta.

Aide médicale État (AME)

- **Ressources :** en priorité un document retraçant les moyens d'existence du demandeur et des personnes à sa charge (conjoint, enfants), pour les 12 derniers mois. Sinon, fournir les indications sur les charges de vie effectivement assumées.

Comment utiliser l'Aide médicale État ?

Après acceptation de votre demande, le centre de sécurité sociale remet en main propre une attestation d'admission à l'Aide Médicale État. Il faut se présenter à chaque consultation avec cette notification papier. Avec l'AME, on ne paye ni les consultations à l'hôpital ou chez le médecin, ni les examens de laboratoire, ni les médicaments à la pharmacie. L'AME permet l'accès aux soins dentaires mais pas aux prothèses dentaires ni aux lunettes. L'AME est valable 1 an, partout en France.

Il faut demander le renouvellement de l'AME 2 mois avant la date de fin de droits si la situation n'a pas changé.

Le site officiel de l'Assurance Maladie : www.ameli.fr

- **Makoki :** ya liboso mokanda ekomonisa makoki na yo mpe na bato bazali na mokumba na yo (muasi to mobali, bana) mpo na sanza 12 eleki. To kolakisa makambo nionso etali mokumba ozali na yango penza.

Ndenge nini ya kosala na Lisalisi yaLeta po na Bokono (kasa.18)

Na sima ya kondima lisengi nayo, misala ya Ebateli ya yambo ekopesa yomei na maboko mokanda ya kondimama na kati ya lisalisi ya leta mpo na bokono. Esengeli kokende nango tango nionso olingi bamona yo na lopitalo. Na lisalisi ya leta mpo na bokono, bafutaka eloko moko te na lopitalo, na monganga, na kozwa kisi, ata kotalisa nzoto. Lisalisi ya leta po na bokono ekopesa yo ningisi po na bokono ya mino kasi te po na oyo etali talatala ya miso na kotia mino mosusu ; Lisalisi ya leta po na bokono(LLB) ezalaka mpo mbula moko na France mobimba. Esengeli kosenga mpo babakisi mikolo sanza mibale liboso esila soki ezaleli na yo ezali kaka ndenge wana.

Le site officiel de l'Assurance maladie
www.ameli.fr

H PASS de l'hôpital public

Les personnes ayant de faibles ressources et pas encore de protection maladie, et qui ont besoin de soins rapidement, peuvent s'adresser à la **Permanence d'accès aux soins de santé (PASS)** de l'hôpital public le plus proche. Elles pourront y être soignées et obtenir si besoin un courrier médical destiné à accélérer l'ouverture des droits auprès de la Sécurité sociale. Selon la loi, tous les hôpitaux de service public doivent proposer les services d'une PASS, mais ce n'est pas toujours le cas dans la pratique.

En cas de problème pour vous faire soigner ou pour obtenir une protection maladie, demandez de l'aide à une assistante sociale.

Pour une information sur l'accès aux soins et à une protection maladie, contactez le Comede au 01 45 21 63 12 du lundi au vendredi.

Mokanda ya lopitalo ya Leta

H

Moto nionso azali na makoki mike mpe azali naino te na bobateli ya bokono mpe asengeli basalisa ye nokinoki, akoki kokende na misala ya kosalisama na lombango ya pembeni (PASS) epesaka kisi ya lopitalo. Bakosalisa ye mpe akoki kozua mokanda ya monganga mpo azua nokinoki ningisa ya Ebateli ya yambo. Na ndenge ya mibeko, lopitalo nionso ya leta ezali na esika ya PASS kasi ezalaka penza ndenge wana te.

Soki ozali na matata mpo na komibikisama na bokono to mpo na kozua bobateli ya bokono, senga lisalisi na moto ya Ebateli ya yambo.

Mpo na makambo manso matali bokono, to kozua bobateli ya bokono na ndenge ya komibikisama : benga lingomba Comede 0145216312(Kasa 20) Mokolo ya moko to ya mitano

H Services spécialisés de santé publique (gratuits)

Demandez les adresses au CCAS ou à la mairie

- Suivi de la grossesse et des enfants de moins de 6 ans : **PMI (Protection maternelle et infantile).**
- Infections sexuellement transmissibles et dépistage du VIH-sida : **centres IST et CDAG (Consultations de dépistage anonyme et gratuit).**

Pour les coordonnées des CDAG et centres IST : Sida Info Service 0800 840 800, gratuit 24 h/24

- Tuberculose : **centres de lutte antituberculeuse (Clat)**
- Vaccins : **centres de vaccination**
- Contraception : **planification familiale (CPEF)**
- Difficultés psychologiques : **centres médico-psychologiques (CMP)**

Misala mitali penza kolongonu ya bato (ya pamba)

H

Senga bisika na CCAS ya mairie

- Kolandela zemi mpe bana na se ya sanza motoba : PMI
- Bokono epesamaka na kosibana pe koluka ya bokono ya sida : Misala IST na CDAG (po na komona monganga mpo na koluka sida kombo na yo ekobombama pe okofuta te).

Po na kobenga CDAG na IST
Sida Info Service
0800 840 800 ofuta te
botu na moyi

- Bokono ya epemeli (Tuberculose) : **misala ya CLAT**
- Manguele : **misala ya manguele**
- Kopekisa zemi : **misala ya libota ya bana CPEF**
- Matata ya moto to makanisi : **misala ya CMP**

Médecin traitant

Il est recommandé d'être suivi par le même médecin généraliste afin de bénéficier d'une meilleure qualité des soins.
Le médecin que l'on choisit devient son « médecin traitant » dont on doit signaler les coordonnées auprès de la Sécurité sociale pour être remboursé de certains frais médicaux.
Bien sûr, chacun a le droit de changer de médecin traitant quand il le souhaite, notamment en cas de déménagement.

Signaler tout changement de médecin traitant à votre centre de sécurité sociale.

Demandez des copies de vos résultats d'examens, et apportez toujours tous vos documents médicaux lorsque vous allez voir un médecin.

Monganga nayo

Esengeli ozala kaka na monganga na yo moko alandaka yo mpo ozua lisalisi ya solo. Monganga yo oponi akozala monganga nayo mpe esengeli ayebana na Ebateli ya yambo po bazongisela yo tango mosusu mwa bongo. Kasi moto nionso azali na makoki ya kozua monganga mosusu tango alingi, lokola tango okozua ndako mosusu. Esengeli koyebisa soki okozua monganga mosusu.

Senga mikanda ya bimoniseli nayo ya lopitalo mpe mema tango nionso mikanda nionso ya lopitalo tango okei kotala monganga

Interprétariat

Une bonne pratique de la langue française, ou à défaut de la langue anglaise, est nécessaire pour pouvoir être soigné en France dans les meilleures conditions.
Les personnes qui ne parlent ni le français ni l'anglais doivent être autant que possible accompagnées par un interprète dans leurs diverses consultations. À défaut, il est nécessaire de toujours disposer sur soi du numéro de téléphone d'un proche parlant sa langue et le français (ou l'anglais).

La qualité de l'interprétariat est essentielle pour la qualité des soins

L'interprète doit pouvoir rester neutre dans la relation entre la personne concernée et le professionnel consulté et ne pas « parler à la place de la personne ».
Cette neutralité est parfois difficile à observer de la part des proches lorsque les questions de santé abordent des sujets intimes comme des violences subies ou une maladie grave.
Certains services de santé font appel à des interprètes professionnels : se renseigner auprès du service de santé.

Pour les coordonnées des services d'interprétariat :
ISM-Interprétariat (Inter service migrants)

01 53 26 52 62
24 h /24, 7 j /7
L'interprétariat par téléphone est payant.

Limbola ya minoko

Elobeli malamu ya lopoto Français to ya Anglais ezali malamu mingi mpo na kobikisama na France. Moto oyo ayebi te koloba français to anglais, esengeli azala na moto oyo alimbolaka minoko po na kosalisa ye. Soki azali te ,esengeli azala na singa ya tya moto oyo ayebi mpe alobaka lopoto (français to anglais).

Limbola ya kitoko ezali malamu mpo na kobikisama.
Molimboli asengeli azala na katikati ya mobeli na mobikisi mpe esengeli te azala kolobela moto wana. Ezali makasi po na kotikala na katikati mpo na makambo matali kobikosama lokola bitumba, kobetama, bokono ya makasi. Misala mosusu ebengaka bato oyo misala na bango ezali kolimbola. Esengeli kotuna.

Mpo na bisika ya kolimbola, benga :
ISM-Interprétariat (Inter Service Migrants)

01 53 26 52 62 butu ba moyi,
mokolo minso
Kolimbola ya singa ezali ya kofuta

1 Mentionne notamment la question des difficultés psychologiques et du dépistage de certains cancers.

2 Nutrition, activité physique, prévention du tabagisme et de la consommation excessive d'alcool.

POUR VEILLER À SA SANTÉ

MPO NAKOBATELA KOLONGONU

Bilan de santé[1]
Emoniseli ya nzoto kolongonu 32

VIH-sida
VIH-sida 36

Infections sexuellement transmissibles (IST)
(IST) Bokono epesamaka na kosibana 44

Hépatites virales B et C
Hépatites virales B et C 46

Tuberculose
Tuberculose 50

Vaccination
Manguele 54

Mode de vie[2]
Bizaleli/Komileisa 56

Contraception
Ndenge kopekisa bozui zemi 62

La santé de vos enfants à la maison
Kolongonu ya bana na bino na dako 66

→ MOKANDA YA MONGANGA NA MINOKO MIBALE

Pour veiller à sa santé

Le dépistage précoce de certaines maladies permet de les soigner le mieux possible, c'est l'objectif du ***bilan de santé*** *(p. 32).*
Mais, dans tous les cas, mieux vaut prévenir que guérir : on peut se protéger et se soigner du ***VIH-sida*** *(p. 36), des* ***infections sexuellement transmissibles*** *(p. 44), des* ***hépatites virales B et C*** *(p. 46) et de la* ***tuberculose*** *(p. 50).*
La prévention pour une meilleure santé concerne aussi ***la vaccination*** *(p. 54), le* ***mode de vie*** *(nutrition, activité physique, tabac, alcool, voir p. 56) et* ***la contraception*** *(p. 62).*

MPO NA KOBATELA KOLONGONU

*Emoneli ya ebandeli ya makono masusu ekosala te komibikisama ezali bangu, nde tina ya kotalisa nzoto (**bilan de santé** p. 32). Kasi na ndenge nionso, ezali malamu komibatela liboso ya komibikisa : okoki komibatela mpe kobikisama na **sida** (p. 36), na bokono oyo epesamaka na tango ya kosibana (p. 44), na bokono ya **hépatite b to c** (p. 46), mpe bokono ya epemeli **tuberculose** (p. 50). Komibatela mpo nzoto kolongono etali mpe na ndenge ya bizaleli na yo (p. 56 bilei, makaya, masanga), kopekisa zemi (p. 62) mpe **mangwele** (p. 54).*

Bilan de santé

Pour toute personne n'ayant pas effectué d'examen médical depuis plus de 5 ans, et notamment pour les personnes récemment arrivées en France, un bilan de santé peut être utile. Il consiste en un examen médical, un examen dentaire, et la réalisation d'examens complémentaires en fonction des antécédents médicaux et des constatations du médecin.

Examens proposés selon le pays d'origine :

- Pour tous les pays d'origine :
  - numération formule sanguine (NFS), pour dépister une anémie ou une hyperéosinophilie ;
  - sérologies de l'hépatite B (Ag HBs, Ac HBs, Ac HBc), de l'hépatite C et du VIH-sida ;
  - radiographie thoracique de face, pour dépister une tuberculose pulmonaire ;
  - examen parasitologique des selles (EPS), pour dépister une anguillulose intestinale présente en Asie du Sud, en Afrique subsaharienne et aux Antilles.
- En plus, pour les personnes d'Afrique de l'Ouest :
  - examen parasitologique des urines, pour dépister une bilharziose urinaire.
- En plus, pour les personnes d'Afrique du Nord, d'Asie du Sud, et pour tous en cas de risques personnels :
  - glycémie à jeun, pour dépister le diabète.

Difficultés psychologiques

Certains problèmes de santé surviennent dans les périodes difficiles de la vie. En cas de difficultés pour dormir, de troubles de la mémoire et de la concentration, lorsqu'on ressent souvent une peur inexpliquée, il est très utile de demander de l'aide à un médecin ou à un psychologue (voir p. 22).

Emoniseli ya nzoto kolongonu

Mpo na moto nionso amimonisi epai ya monganga banda mbula mitano te, mpe na bato baye sika na France, emoniseli ya nzoto kolongono ezali malamo. Ezali emoniseli ya monganga, ya mino mpe na makambo mosusu monganga akomona mpe akosenga na ndenge nzoto na yo ekolakisa ye.

Kotalisa nzoto ekeseni kolanda mboka bato bawuti

- Po na mboka nionso bato bawuti :
  - Kotala ndenge ya makila po na bato bazangaka makila (NFS), to bokono mosusu ya makila lokola hyperéosinophilie ;
  - Kotala ba nyama ya mike epesaka hépatite B (Ag HBs, Ac HBs, Ac HBc), hépatite C na pe VIH-sida ;
  - Kotalisa kati ya tolo po na bokono ya epemeli ;
  - Kotalisa nieyi (EPS), po na kotala bokono ya libumu babengi anguillulose na bato bawuti na Asie ya Sud, na Afrique ya bato moindo pe na Antilles.
- Tokobakisan, po na bato bawuti Afrique ya Ouest : (P32)
  - Kotala masuba po na bokono babengi bilharziose.
- Bakisa lisusu, po na bato bawuti Afrique ya Nord, Asie ya Sud, pe po na bato banso po na makama etali moto na moto (P32)
  - Kotala makila (Glycémie na nzala), po na koluka diabète.

Matata na kati ya moto to makanisi :

matata mosusu ya nzoto kolongonu ekomaka na tango ya mpasi na bomoi ya moto. Na tango ya matata mpo na kolala, mpo na koyeba makambo na bongo mpe kokanisa, tango ozali koyoka kobanga ezanga tina, esengeli kosenga lisalisi ya monganga to monganga ya makanisi (tala p.22).

Bilan de santé

Certains cancers peuvent être dépistés suffisamment tôt pour être soignés

- Dépistage du cancer du col de l'utérus tous les 2 à 3 ans pour les femmes en âge d'être enceinte.
- Dépistage du cancer du sein pour les femmes de 50 à 74 ans.
- Dépistage du cancer colorectal tous les 2 ans pour les femmes et les hommes de 50 à 74 ans.

Dépistage du saturnisme chez le jeune enfant

Dans certains immeubles anciens et vétustes, les peintures peuvent contenir du plomb. Le plomb est dangereux pour les enfants : il faut consulter le médecin traitant ou le médecin de la PMI (voir p. 22).

Dépistage de la drépanocytose

Il s'agit d'une maladie génétique qui peut toucher un enfant si ses deux parents sont transmetteurs. En France, le dépistage est réalisé à la naissance chez tout enfant dont l'un des parents est d'origine africaine, antillaise ou guyanaise.

Où pratiquer un bilan de santé ?

Auprès de votre médecin traitant qui vous prescrira les examens à réaliser en laboratoire, ou auprès des Centres d'examen de santé de la Sécurité sociale (demandez à votre centre de sécurité sociale).

Bokono mosusu ya cancer ekoki koyebana na ebandeli mpe ebikisami

- Emoneli ya cancer ya libolo ya mwasi mbula nionso mibale to misato mpo na basi bakoki kozua zemi,
- Emoneli ya cancer ya mabele mpo na basi ya mbula ya 50 ti 70,
- Emoneli ya cancer ya lidusu ya masoko mbula nionso mibale mpo na mibali mpe basi ya mbula 50 ti 70.

Emoneli ya bokono ya saturnisme epai ya bana mike :

na ba ndako mosusu ya kala, langi ekoki kozala na plomb. Oyo ezali mabe mpo na bana. Esengeli komono monganga nayo to monganga ya PMI (p. 22).

Emoneli ya bokono ya drépanocytose :

ezali bokono epesamaka na mbotama, ekoki kozua mwana soki baboti naye nionso mibale bazali na yango.Na France emoneli esalamaka na tango ya kobota muana soki moko na baboti naye ahuti Afrique, Antilles to Guyannes.

Epai wapi okoki kotalisa nzoto?

Epayi ya monganga na yo oyo okokomela yo eloko nini basali ya Labo bakotala na nzoto na yo, to na misala etalaka bokono ya Ebateli ya yambo(Tuna na mosali ya Ebateli ya yambo ya yo).

VIH-sida

C'est quoi le « sida » ?

Le sida (syndrome d'immunodéficience acquise, « AIDS » en anglais) est une maladie provoquée par un virus appelé VIH (virus de l'immunodéficience humaine). Progressivement, ce virus détruit le système de défense de l'organisme : il s'attaque en particulier aux globules blancs appelés « lymphocytes CD4 ».

Quelle différence y a-t-il entre « être séropositif » et « avoir le sida » ?

Être séropositif, c'est être porteur du virus, même si aucun signe de la maladie n'apparaît. Une personne séropositive peut vivre des années avec le virus en se sentant en bonne santé, sans que la maladie se déclare (mais attention : la personne peut transmettre le virus). Quand le nombre de CD4 est trop bas, des infections « opportunistes » graves peuvent survenir. C'est à ce stade que l'on parle de la maladie du sida.

Comment se transmet le virus du sida ?

Trois voies de transmission sont possibles et ce sont les seules :

- **les relations sexuelles sans préservatif** avec une personne infectée ;
- **de la mère à l'enfant,** lors de la grossesse, de l'accouchement ou de l'allaitement maternel ;
- **le sang,** injections ou perfusions réalisées avec du matériel souillé, contact de sang infecté avec une plaie ouverte, transfusion sanguine non contrôlée.

Il n'existe pas d'autres modes de transmission. Le virus ne se transmet ni par la salive ni par les moustiques. On ne peut être contaminé par le virus en embrassant une personne séropositive, en lui serrant la main, en buvant dans le même verre qu'elle ou en partageant son repas.

Sida, eloko nini ?

Sida (kozanga makoki ya mbotama ebatelaka nzoto, AIDS na Anglais) ezali bokono ehuti na nyama mike babengi VIH. Mokemoke ekobanda kolia makasi nionso ewutaka na nzoto na biso. Ekolia mingi eloko babengi makila ya pembe, to « lymphocytes CD4 ».

Bokeseni nini ezali na moto oyo azali seropositif na oyo azali na sida ?

Kozala seropositif ezali kozala na nyama mike babengi VIH na nzoto, kasi eloko moko te ezali kolakisa na libanda te ozali na bokono. Moto ya ndenge wana akoki kowumela na mokili na nzoto kolongonu (Kasi keba : moto wana akoki kokabola bokono na moto mosusu) ; Kasi soki CD4 ezali mingi te, bokono ya mbalakata ekoki komonana. Nde esika wana balobaka te moto oyo azali na bokono ya sida.

Bokono ya sida epesamaka ndenge nini ?

Ezali kaka na nzela misato :

- Na nzela ya kosibana na moto oyo azali na bokono soki amibateli te na preservatif ;
- Mama na muana, tango ya zemi, tango ya kobota to tango ya komelisa muana mabele ;
- Na makila : na tonga ya mabe ata na kozongisa mayi na kiloko ezali na bokono, kokutana na makila ebebi na pota efungwami, kozongisa makila soki ekenge ezali te.

Il Ndenge mosusu ya kozua bokono ya sida ezali te, ezala na nsoi to na ba ngungi. Okoki kozua sida te soki boyambani na moto oyo azali seropositif, ata kopesa ye mbote ya loboko, ata soki omeli naye na kopo moko, ata soki bolei na ye sani moko.

VIH-sida

Comment éviter d'être contaminé par le VIH ?

Le seul moyen de se protéger du virus du sida lors d'un rapport sexuel est d'utiliser un préservatif. Il existe des préservatifs masculins et féminins. Ils protègent du virus du sida, des infections sexuellement transmissibles (IST, voir p. 44) et des grossesses non désirées.
Les préservatifs s'achètent en pharmacies, dans les supermarchés et dans des distributeurs. Certaines associations les délivrent gratuitement.

Respectez bien le mode d'emploi du préservatif (en cas de doute, demandez à votre médecin) :

- **vérifiez que l'emballage porte la mention « CE » ;**
- **vérifiez la date limite d'utilisation ;**
- **un préservatif ne doit servir qu'une seule fois ;**
- **il ne faut surtout pas superposer 2 préservatifs.**

Et si l'on veut arrêter d'utiliser le préservatif ?

Dans le cadre d'une relation durable et avant de cesser d'utiliser le préservatif, il est important de **faire le test de dépistage** :

- si le test est négatif pour les deux partenaires et si les deux partenaires sont fidèles l'un à l'autre, il est alors possible d'abandonner le préservatif. Attention, en cas de relation avec un autre partenaire, il est impératif d'utiliser un préservatif ;
- si le test est positif, cela permet d'être soigné mais aussi de prendre des précautions pour ne pas transmettre le virus, en utilisant un préservatif.

Ndenge nini ya kosala po ozwa VIH te ?

Ndenge moko ya komibatela na nyama ya sida na ntango ya kosibana ezali kaka kozala na preservatif. Preservatif ya basi pe ya mibali ezali. Ezali kobatela na bokono ya sida mpe bokono nionso epesamaka na ntango ya kosibana (MST tala kasa 44) ata na ba zemi oyo olingi te. Basombaka yango na esika batekaka kisi, na zando ya minene mpe na ba mashini etekaka biloko. Mangomba mosusu epesaka ya pamba.

Tosa malamu ndenge ya kosalela na preservatif (Soki ozali oyebi malamu te, tuna monganga nayo)

- Tala malamu soki libanda ya preservatif ekomami « CE »
- Tala malamu mokolo ya suka ya kosala na yango
- Kosala na preservatif kaka mbala moko
- Kosala na preservatif mibale moko likolo ya mosusu te

Kasi soki olingi kotika preservatif ?

bowumeli na efandeli na bino mpe liboso ya kotika kosala na preservatif, ebongi komitalisa nzoto :

- Soki komitalisa nzoto ezali malamu mpo na bino nionso mibale pe soki bozali kaka bino mibale, na tango wana bokoki kotika preservatif. Kasi soki olingi kozua moto mosusu, esengeli osala na preservatif.

- Soki komitalisa nzoto emonisi mabe, esengeli komisalisa pe kosala makoki nionso po na kopesana bokono te na kosala na preservatif.

Quand faire un test de dépistage du VIH ?

Il faut faire un test de dépistage si l'on a pris un risque.
« Prendre un risque », cela signifie :

- que l'on n'a pas utilisé de préservatif pour une pénétration (vaginale ou anale) ou pour un rapport bouche/sexe ;
- que le préservatif a craqué ;
- que l'on a reçu, dans le passé, une perfusion ou une injection avec du matériel souillé.

La contamination n'est pas systématique mais il suffit d'avoir pris l'un de ces risques **une fois** pour risquer d'être contaminé. C'est pourquoi il est très important de consulter un médecin sans attendre. Le médecin respecte le secret professionnel et la confidentialité des entretiens.

Où faire un dépistage du VIH ?

Il existe plusieurs possibilités : dans les Consultations de dépistage anonyme et gratuit (CDAG), chez le médecin, dans un centre de planification familiale, dans un centre spécialisé pour les infections sexuellement transmissibles (IST), dans un hôpital...

Dans un CDAG, le test est gratuit pour tous. Il est également anonyme : on n'a pas besoin de donner son nom et, aucun papier n'est à présenter.

Vous venez d'être exposé(e) à un risque :
Signalez-le au plus tôt, si possible dans les 4 heures qui suivent la prise de risque, au plus tard dans les 48 heures.
Demandez une prophylaxie d'urgence.

Mokolo nini okoki komitalisa nzoto po na VIH ?

Esengeli komitalisa nzoto tango nionso osalaki keba te. « kosala keba » elingi koloba :

- Osalaki na preservatif te po na kosibana na libolo to na lidusu ya masoko to na monoko.

- Preservatif epasukaki.

- Ozuaki makila to kisi na tonga ya mabe.

Kozua bokono wana ezali kaka boye te, kasi esengeli osala keba te na mbala moko na nzela misato oyo po ozua bokono. Yango esengeli komona monganga nokinoki. Monganga atosaka mingi makambo matali misala naye pe abombaka makambo bayebisaka ye.

Wapi bamitalisaka nzoto mpo na VIH ?

Ezali na ndenge ebele mpo na komitalisa ofele pe bakoyeba yo te (CDAG), epayi ya monganga, na misala etali makambo ya libota, na kati ya misala etali kaka bokono epesamaka na kosibana (IST) to na lopitalo.

Na kati ya CDAG komitalisa nzoto ezali ofele po na moto nionso. Mpe bakoyeba yo te : esengeli te kopesa kombo to kolakisa mokanda.

Soki oyebi te osali keba te, yebisa yango nokinoki na ngonga mine elandi, to kolekisa mikolo mibale te. Senga batala yo na lombangu.

VIH-sida

Deux situations se présentent :

- **Vous avez pris un risque il y a moins de 48 heures (2 jours)** avec un(e) partenaire dont vous savez qu'il(elle) est séropositif(ve) ou avec un(e) partenaire dont vous ne savez pas si il(elle) est ou non séropositif(ve) : rendez-vous **au plus vite**, si possible avec votre partenaire, aux urgences d'un hôpital. Le médecin examinera avec vous la situation et vous proposera éventuellement un traitement de un mois, qui peut empêcher la contamination.

- **Vous avez pris un risque il y a plus de 48 heures :** consultez **rapidement** votre médecin ou allez dans une Consultation de dépistage anonyme et gratuit (CDAG) ou à l'hôpital. On vous dira quand faire le test et on vous donnera tous les conseils utiles.

Si vous avez un doute, n'hésitez pas à consulter le plus tôt possible. En attendant les résultats du test, les partenaires devront se protéger.

Comment aider une personne séropositive ?

Les personnes séropositives ont besoin d'être entourées et de savoir qu'elles peuvent compter sur leur famille ou leurs amis. Le principal est de savoir être présent lorsqu'elles en ressentent le besoin. Sida Info Service peut répondre à des questions difficiles, apporter un soutien moral et orienter vers des associations locales.

Pour toute information, appelez Sida Info Service : 0800 840 800 (gratuit, 24 h/24)

Ezali na biloko mibale :

- Osalaki keba te, na se ya mikolo mibale, na moto oyebi azali seropositif, to na moto oyebi te soki azali seropositif to te, kende na lombangu na moto wana na lopitalo. Monganga akotala likambo yango, akoki kosalisa yo na sanza mobimba pe akoyebisa yo eloko nini ya kosala po ozua bokono wana te
- Osalaki keba te na mikolo mibale : kende kotala nokinoki monganga nayo to kende komitalisa nzoto na misala oyo etalaka makambo wana, ezali ofele pe bakotuna kombo te

(CDAG) to lopitalo. Bakoyebisa yo mokolo nini ya komitalisa nzoto mpe bakopesa yo toli. Soki ozali na mpokoso, kozanga te komitalisa nokinoki. Na tango ya kozela biyano, esengeli balongani bamibatela.

Ndenge nini ya kosalisa moto azali seropositif ?

Esengeli kozala malamu na bato nionso bazali seropositif. Esengeli bayeba te bazali na baninga mpe ba ndeko ya libota, oyo bazali sima na bango mpe balingi bango na tango wana ya pasi. Misala yasango ya Sida (info service) ekoki kopesa eyano na mituna nionso ya makasi, kopesa lisalisi mpe kotinda na mangomba ya esika ozali kofanda.

FMpo na mituna nyonso, benga
Sida Info Service 0800 840 800
(Ezali ofele butu na moyi)

Infections sexuellement transmissibles (IST)

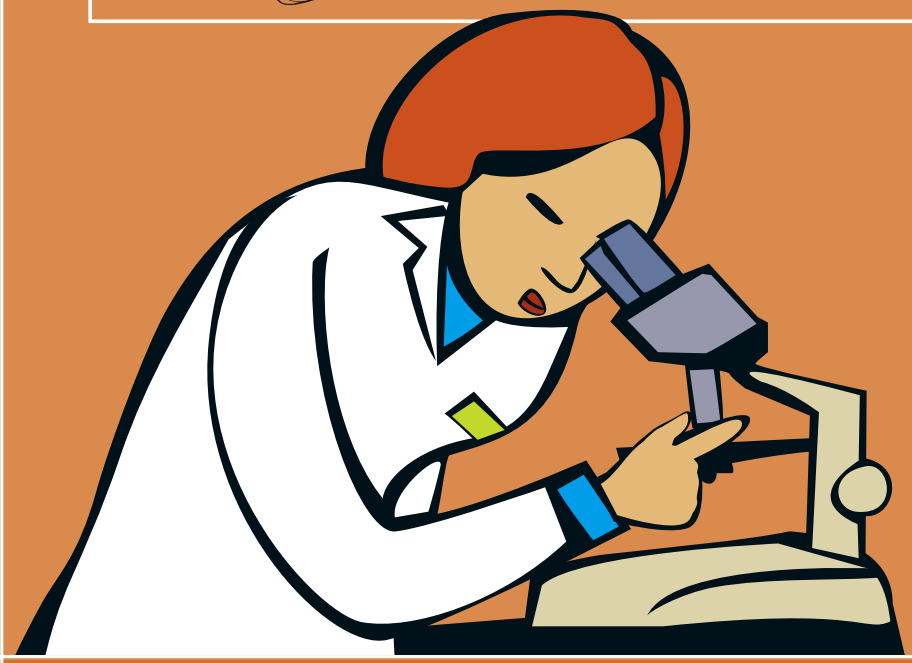
Les IST les plus fréquentes sont la syphilis, l'hépatite B, les chlamydiae, les gonocoques et l'herpès génital.
Ce sont des infections bactériennes ou virales transmises par voie sexuelle lors de rapports non protégés (sans préservatif).

On peut ne ressentir aucun signe de maladie, et pourtant certaines IST peuvent avoir de graves conséquences (entraîner notamment une stérilité chez la femme chez l'homme, ou les deux).

Elles peuvent aussi présenter certains **signes visibles** (verrue, bouton ou plaie sur le sexe, écoulement purulent…).
Il est donc important de les dépister tôt pour les traiter efficacement. Comme pour le VIH-sida, le seul moyen de s'en protéger est l'usage du préservatif à chaque rapport.

Pour le dépistage d'une IST : parlez-en avec votre médecin traitant ou le médecin d'un centre spécialisé sur les IST (demandez les coordonnées à Sida Info Service).

0800 840 800 (gratuit, 24 h/24)



(IST) Bokono epesamaka na kosibana

Bokono epesamaka na kosibana eyebani mingi ezali syphilis, hépatite B, chlamydias, gonocoques to lisusu herpes ya soka tolobolo. Ezali ba nyama epesamaka na kosibana soki bosali na preservatif te. Okoyoka elembo moko ya bokono te, kasi bokono mosusu ekoki kopesa makambo ya makasi na bomoi ya moto (kozanga kobota epai ya mwasi, epai ya mobali to epai ya bango mibale).

Ekoki mpe kopesa

Bilembo ya komonana (verrue, mbuma to pota na soka, mafina ya mabe ....) Ezali malamu mingi eyebana nokinoki po babikisa yango penza. Lokola po na VIH-sida, eloko ya komibatela ezali kosala na preservatif na tango nionso ya kosibana.

Mpo na emoneli ya bokono epesamaka na kosibana, solola na monganga nayo to na monganga ya misala oyo etali kaka bokono epesamaka na kosibana (senga bisika ya Sida Info Service)

Hépatite virale B

Les virus de l'hépatite B ou C peuvent être responsables d'infections aiguës et/ou chroniques à l'origine de complications graves du foie.

- **L'hépatite B chronique** est plus souvent rencontrée chez les personnes originaires d'Afrique de l'Ouest, d'Asie de l'Est, d'Afrique centrale, d'Europe de l'Est et d'Afrique du Nord.

Il existe 4 modes de transmission du virus de l'hépatite B (VHB) :

- les relations sexuelles non protégées ;
- le contact direct ou indirect avec du sang infecté (piqûre, contact des muqueuses avec du matériel souillé, usage de drogues par voie intraveineuse ou par le nez, piercing, tatouage en l'absence de règles strictes d'hygiène) ;
- la transmission de la mère à l'enfant ;
- les contacts non sexuels des personnes vivant avec un sujet infecté, par partage d'objets de toilette piquants ou coupants (rasoir, brosse à dents…).

Il est important de dépister la maladie et de s'en protéger.
Selon les résultats du dépistage, une vaccination pourra être proposée par le médecin.

Hépatites virales B

Bokono esalami na nyama ya hépatite B na C ekoki kosala mikakatano (infections) makasi koleka na/to oyo esilaka te, ebendaka ba matata makasi koleka ya mbuma ya makila (foie).

- **Hépatite B oyo esilaka te** ezuamaka mingi na bato oyo bawuti na Afrique ya Ouest, Asia ya Est, Afrique ya kati, ya Est pe ya Nord.

Nyama oyo epesaka Hépatite B (VHB) epesamelaka na denge 4.

- kozanga kolata preservatifs tango ya kosibana.

- Kokutana na makila ya bokono (tonga, kokutana ya poso ya pete na kati na moto (muqeuses) na biloko ya musala oyo esili kozala na bindo ya bokono wana, komituba mbangi.na makila to kozua yango na zolo, kotobola zoto na eteni ya ebende pe kozanga kolanda o solo mibeko ya bopeto.

- To mama apesi muana.

- Bokutani na moto avandi na mosusu, basibanaka te, kasi azali na bokono, tango bopesanaka biloko oyo etubaka to oyo ekataka lokola rasoir, nzete ya minu...

Eleki malamu mingi koyeba epayi bokono yango ezali pe komibatela. Soki bokono emonani, munganga akoki kosenga ete manguele ezuama.

Hépatite virale C

- **L'hépatite C chronique** se rencontre plus souvent chez les personnes originaires d'Afrique centrale, d'Europe de l'Est, d'Afrique du Nord, d'Asie centrale, d'Asie du Sud, du Proche-Orient et d'Amérique du Sud.
  Plus l'hépatite est dépistée tôt, plus la personne peut bénéficier de soins précocement.

On recherche en particulier le virus de l'hépatite C (VHC), s'il existe des situations à risque :

- actes médicaux réalisés avant 1992 en France (intervention chirurgicale lourde, séjour en réanimation, greffe, transfusion, accouchement difficile…) ;
- hémodialyse ;
- utilisation de drogues par voie intraveineuse ou par le nez ;
- enfants nés de mères séropositives pour le VHC ;
- partenaires sexuels des personnes atteintes par le VHC ;
- personnes s'étant fait faire un tatouage ou un piercing ;
- personnes ayant été en prison.

Boluki ya nyama oyo epesaka Hépatite C (VHC) esalemaka penza tango emonani ete moto akoki kozua likama soki basali eloko lokola :

- Na France, na mbula 1992, soki balingi bapasola yo, soki pe bayebi ete epasoli wana ekozala ya makasi mingi, soki okozala mua mikolo loboso ya lobiko, soki bakopesa yo eteni ya zoto ya moto mususu po ebikisa yo, soki bakozongisa yo makila, soki okobota na pasi... nde baluki nyama yango.
- kotalaka na makila (hémodialyse),
- komituba ba mbangi na misisa ata kozua yango na zolo,
- bana babotama na ba maman baye bazali na VHC ya Sida,
- bato oyo basalaki bilembo na nzoto, batobola nzoto po na kotiya ebende,
- bato oyo basi bakota boloko.

Tuberculose

La tuberculose est une maladie infectieuse dont le microbe responsable se nomme bacille de Koch ou « BK ».
La maladie peut toucher tous les organes mais elle atteint le plus souvent les poumons : on parle de tuberculose pulmonaire, qui est la seule forme de tuberculose contagieuse.
La maladie se transmet en respirant des BK au contact étroit d'un malade qui tousse et envoie des BK dans l'air.

Le signe le plus fréquent de la maladie est la toux persistante, avec ou sans crachats (expectorations)

On peut souffrir aussi de douleurs thoraciques, d'essoufflement, de fatigue, de fièvre, de sueurs nocturnes et d'amaigrissement.
En cas de toux depuis plus de un mois, il faut consulter rapidement un médecin qui prescrira une radiographie des poumons et une recherche de BK dans les crachats (examen direct et cultures).
Il faut apporter toutes les anciennes radiographies au médecin qui pourra les comparer avec les nouvelles radiographies.

Plus la maladie est soignée tôt, moins elle s'aggrave et moins elle se transmet aux proches.

Si le malade est contagieux, il doit être hospitalisé le temps que le traitement stérilise les crachats, pour une durée d'au moins 15 jours.

La découverte d'un cas de tuberculose conduit à une enquête médicale dans l'entourage du malade pour rechercher et traiter d'autres personnes infectées ou malades

Il est donc très important de répondre aux convocations, surtout s'il y a des enfants, des femmes enceintes, des personnes immunodéprimées ou âgées dans l'entourage. Le centre antituberculeux est tenu au secret professionnel (confidentialité).

Bokono ya Epemeli

Bokono ya epemeli ezali bokono oyo epesamaka kati ya bato na bato, nyama mike ya bokono wana ebengami bacile de Koch ata « BK ». Bokono wana ekoki kozua bisika nionso ya kati na moto, kasi ezuaka mingi mingi bipemeli (poumons) : yango ebengami bokono ya epemeli, yango moko nde epesamaka na bato.
Bokono ya epemeli **epesamaka na bato**. Yango epesamaka na komela ba BK na pema tango ozali pembeni penza na bobeli oyo akosolaka na kobuaka soyi ya BK na mopepe.

Elembo ya solo solo ya bokono wana ezali kokosula tango inso, na kobuaka ata te soyi.

Okoki kozala pe ata na pasi na tolo, kozanga pema, kolemba, zoto moto moto, kotoka na butu pe kokonda. Soki ozali kokosula banda sanza mobimba, esengeli omona monganga, ye akotinda yo batala na kati ya epemeli (radiographie) na pe boluki BK na ba soyi nayo. Esengeli komemela munganga ba bilili ya kala ya bipemeli, po atala yango na oyo ya sika.

Soki bokono esalisami noki noki na ba minganga, ekoya makasi te pe epesama pamba pamba na ba ndeko mususu.

Soki mobeli abandi kopesa bandeko mususu bokono, esengeli akota lopitalo ti ba kisi akozua esala ete ba nyama ya bokono na soyi esila makasi, yango esengaka pembeni ya mikolo 15.

Soki bokono emonani na moto moko, ekosenge ete balandela pe bato oyo bazalaka zinga zina ya mobeli po eyabana soki bazali pe na yango to te po bazua, to te, lisalisi ya monganga.

Yango penza esengeli kokende tango babengi yo, mimgi mingi na esika bana bazali, basi ya zemi, bato bazangimakasi ya nzoto to ba mpaka.
Esika basalisaka bokono ya epemeli babombaka bomoto ya moto pe nionso ekolobama kuna to ekosalema ekoyebana na bato te.

Tuberculose

Le traitement de la tuberculose associe plusieurs antibiotiques

Il guérit la maladie à condition d'être pris chaque jour pendant au moins 6 mois.

Où consulter pour soigner la tuberculose ?

- **Avec la sécurité sociale « de base », la CMU complémentaire l'AME (voir p. 8-18), on peut consulter un médecin pour dépister la maladie et commencer le traitement.**
- **Les Centres de lutte antituberculeuse (Clat) sont des services publics qui soignent gratuitement tous les malades, avec ou sans papiers. Ils sont présents dans chaque département (demandez l'adresse au CCAS de la mairie).**

Lisalisi ya minganga ya bokono ya kosu epemeli esalemaka na kozua kisi ebomaka ba nyama ya mike ndenge na ndenge. Esilisaka bokono soki ozali kozua yango mikolo nionso, na sanza 6 to koleka.

Epayi wapi okoki kosalisama po na maladie ya tuberculose ?

- **Na Ebateli ya yambo, Ebateli ya bobakisama to Lisalisi yaLeta po na bokono (tala kasa. 8-18), okoki komona monganga po na komitalisa pe kozua kisi.**
- **. Bisika basalisaka bokono ya epemeli na mokuse (CLAT) ezali po na bato nionso pe basalisaka ofele, ozala na mikanda ya kovanda na mboka to te. Bazali na bisika nionso bovandi. Soki olingi koyeba esika senga na CCAS ya mairie.**

Vaccination

Les vaccinations constituent un des moyens essentiels de **prévention de certaines maladies infectieuses.** Leur objectif est de protéger chaque personne contre une maladie et de lutter contre les épidémies. En France, la qualité des vaccins fait l'objet d'une surveillance rigoureuse.

Le calendrier vaccinal en France

Les vaccins suivent un calendrier régulièrement mis à jour par le ministère de la Santé, disponible auprès des centres de vaccination et des PMI (voir p. 22) :

- certains vaccins sont obligatoires : diphtérie, tétanos, poliomyélite et tuberculose (BCG) dans certains cas ;
- d'autres sont recommandés selon l'âge, le sexe et l'exposition à certains risques.

Le calendrier vaccinal traduit en 8 langues est téléchargeable sur le site de l'Anaem :
www.anaem.social.fr/IMG/pdf/Vaccination.pdf

Où se faire vacciner ?

Les vaccinations obligatoires sont assurées gratuitement dans les centres de vaccination et à la PMI pour les enfants jusqu'à 6 ans (demander les adresses au CCAS de la mairie). Certains départements ont élargi la gratuité à d'autres vaccinations, dont l'hépatite B.

Les centres de santé et les médecins traitants assurent également le suivi des vaccinations. Les vaccins sont presque tous remboursés à 65 % par la Sécurité sociale ; ils sont intégralement pris en charge avec la CMU complémentaire ou l'AME (voir p. 12-18).

Attention ! Il n'existe pas de vaccin contre le VIH-sida, c'est pourquoi la prévention est importante.

Manguele

Manguele ezali kaka ndenge moko ya **komibatela na bokono oyo epesamaka kati ya bato** Tina na yango ezali po na kobatela moto nionso po kobunda po te bokono epanzana te. Na France, bolamu ya manguele elandami pene pene.

Ba tango ya manguele na France.

Manguele esalemaka mbala na mbala na ba tango ebongisami na mbula matadi etali kolongonu ya bato. Mikanda ba tango yango ekomami ekoki kozuama na bisika oyo manguele epesamaka pe na PMI (tala na kasa.22) :

- manguele mususu okoki koboya te , lokola : diphtérie, tétanos, polio, na bokono ya epemeli (BCG) mbala mususu,
- manguele mususu epesamaka na kotala ba mbula ya moto, kotala soki azali muasi to mobali na kotala soki likama moko ekoki koyela yo.

Tango ya manguele oyo ekomami na minoko 8 ekoki kozuama na internet na l'Anaem :
www.anaem.social.fr/IMG/pdf/Vaccination.pdf

Epayi wapi okoki kozua manguele ?

Manguele oyo okoki koboya te epesamaka ofele na bisika bapesaka manguele pe na PMI po na bana balekisi bula 6 te (okoki kotuna esika yango ezali na CCAS ya mairie). Bisika mosusu ya mboka babakisi manguele mususu ya ofele, lokola manguele ya hépatite B.

Bisika batalaka kolongonu ya batu na ba minganga ya bato batalaka pe elandeli ya manguele. Mbongo nionso okofuta po na manguele,toloba nionso, ezongisama na 65% epayi ya Ebateli ya yambo, ezongisama nionso na Ebateli ya kobakisa to Lisalisi ya Leta po bokono (tala kasa.12-18).

Keba : VHI-Sida ezali na manguele te, yango esengeli komibatela.

Mode de vie / Nutrition

Nutrition et activité physique

Chacun mange à sa façon, selon ses habitudes, son âge, son appétit, ses dépenses physiques. Mais une règle est valable pour tous : **manger un peu de tout, chaque groupe d'aliments devant être représenté à chaque repas.**
Pour économiser de l'argent, acheter les fruits et légumes de saison et faire ses courses en fin de marché.

Pour rester en bonne santé, voici quelques conseils à suivre, chaque jour :

- fruits et légumes (frais, en conserve ou surgelés) : au moins 5 par jour ;

- pains, céréales, pommes de terre et légumes secs : à chaque repas et selon l'appétit ;

- lait et produits laitiers (yaourts, fromages) : 3 par jour. Les produits laitiers ne sont pas réservés aux enfants ;

- viandes, volaille, produits de la pêche et œufs : 1 à 2 fois par jour ;

- matières grasses ajoutées : limiter la consommation. Attention aux aliments frits, aux chips, aux noix de cajou... On peut mesurer l'huile de cuisson plutôt que de verser « à vue » l'huile dans le plat : une à deux cuillerées par jour et par personne ;

Kolia na koningisa nzoto.

Moto nionso aliaka na ndenge na ye, lolenge, na bizaleli na ye, na mbula na ye, posa na ye, ndenge nzoto esengi po etikala kozala makasi. Kasi elebo moko oyo etali bato nionso ezali : **kolia dambo ya biloko nionso, bileyi ya ndenge nionso ezala tango nionso ya kolia.** Po obebisa bongo mingi te, esengeli kosomba ba mbuma na bitekuteku na tango ebimaka na bilanga, pe kokende na zando tango elingi kokanga.

Po nzoto etikala kozala kolongonu, esengeli kolanda mateya moko mokolo na mokolo : **Koma na ndakisa ya biloko esengeli :**

- Mbuma na bitekuteku (ya mobesu, ya manzanza to oyo ebombama na malili) : Soki moke 5 na mokolo ;

- Mapa, loso, masangu, madesu, mbuma ya mabele na bitekuteku ekawuka : na tango inso ya kolia na ndenge na posa na yo ;

- Miliki na biloko ewuti na miliki (yaourts, fromages): 3 na mokolo. Biloko esalema na miliki ezali kaka po na bana te ;

- Nyama, ndeke , bileyi ewuti mayi (mbisi) na maki : bala moko to mibale na mokolo ;

- Biloko ya mafuta mingi :kolia yango mingi mingi te Kemba na biloko elambama na kotokisa mafuta, ba chips, makasu ya cajou.... Okoki kotala ndenge ya kotiya mafuta tango ya kolamba kasi kosopa yango bisopela te na sani ya kolia : lutu moko to mibale na mokolo pe na moto moko ;

Mode de vie / Nutrition / Tabac

- produits sucrés : limiter la consommation.
  Attention aux boissons sucrées et aux aliments qui sont à la fois gras et sucrés (pâtisseries, glaces, sucreries, barres chocolatées…) ;

- boissons : eau à volonté. Penser aussi à diminuer la quantité de sucre dans les boissons chaudes.
  En France, on peut boire l'eau du robinet : elle est saine.
  Limiter la consommation de boissons alcoolisées ;

- sel : limiter la consommation ;

- activité physique : pratiquer au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour. Il ne s'agit pas forcément de sport, ce peut être marcher à pied, monter les escaliers, faire le ménage…
  Pour les enfants, limiter le temps passé devant la télévision. Préférer des activités à l'extérieur.

Pour en savoir plus : www.mangerbouger.fr

Tabac

Pour rester en bonne santé, il est recommandé de ne pas fumer (surtout en cas de grossesse). Éviter en particulier de fumer en présence d'enfants, de femmes enceintes et de personnes sensibles (asthme). Fumer provoque des cancers et des maladies cardiovasculaires comme l'infarctus.

Pour en savoir plus : www.tabacinfoservice.fr
Tabac Info Service 0825 309 310
de 8 h à 20 h du lundi au samedi (0,15 €/min)

- Biloko ya sukali : komela yango mingi mingi te. Keba na masanga ya sukali pe na bileyi ezali na mafuta na sukali (gâteaux, glaces, bombo, chocolats...) ;

- Eloko ya komela : mela mai denge olingi. kotiya sukali mingi te na biloko lokola thé, café...Na France, okoki komela mai ya pompi : yango ezali malamu.Komelaka masanga ya makasi mingi te ;

- Mungwa : Koliaka yango mingi te ;

- Koningisa nzoto :salaka eloko ekokani na kotambola mbangu na minutes 30 na mokolo.Ezali penza kaka sport te, ekoki kozala kotambola na makolo, komata ba esika, kosala misala ya ndako... po na bana, ngonga ya kotalaka bilili eleka ndelo te. Kosakana to kosala eloko mususu libanda eleki malamu.

Po na koyeba mingi tala na www.mangerbouger.fr

Makaya : Pona kozala na nzoto kolongonu, esengami penza komela likaya te (epekisami koleka soki ozali na zemi). Sala nionso omela likaya te esika bana bazali, pe basi ya zemi, bato oyo ekoki kosalela mabe noki (lokola bato ya –asthme). Komela makaya epesaka cancers na bokono ya motema lokola infarctus.

Soki olingi oyeba mingi : www.tabacinfoservice.fr
Tabac Info Service o 825 309 310
Banda ngonga 8 ya tongo ti 8 ya pokua (0.15 €/min)
Banda mokolo ya yambo ti mokolo ya sambo

Alcool

Pour rester en bonne santé, il est recommandé de ne pas consommer plus de 3 verres d'alcool par jour pour les hommes et 2 verres pour les femmes. Il ne faut pas du tout boire d'alcool dans certaines situations :

- prise de médicaments ;
- maladie chronique (épilepsie, hépatite) ;
- grossesse ou allaitement : l'alcool est dangereux pour le bébé ;
- conduite de véhicule ou machine dangereuse.

Il y a la même quantité d'alcool dans un demi de bière, une coupe de champagne, un ballon de vin, un verre de pastis...

Consommés au-delà de 3 verres par jour pour l'homme et de 2 pour la femme, tous les alcools présentent le même danger.

Pour rester en bonne santé, diminuez votre consommation.

Pour en savoir plus :
Écoute Alcool 0811 91 30 30 (7 j/sur 7)

Masanga.

Po na kotikala na nzoto kolongonu esengami kolekisa kopo 3 te ya masanga makasi na mokolo po na mibali, po na basi kopo 2. Komela penza masanga te na ba tango lokola :

- tango ozali komela ba kisi ;
- soki ozalaka na bokono ya libela (lokola bokono ya ndeke to épilepsie, hépatite) ;
- soki ozali na zemi to ozali nainu komelisa muana libele : masanga ekoki kopesa pokoso epayi ya muana ;
- tango ozali kokumba mutuka to machini oyo ekoki komemela yo pokoso.

Alcool, na kati ya eteni moko ya bière, na kopo moko ya champagne, na kisangala ya vino to na kopo moko ya pastis, ezali denge moko.

Kolekisa kopo 3 ya masanga na mokolo po na mobali, 2 po na muasi, masanga nionso ekopesaka pokoso ndenge moko.

Po na kotikala na nzoto kolongonu, kitisa komela masanga.

Soki olingi oyeba Mingi :
Écoute Alcool o 811 91 30 30 30
(mikolo nionso tongo pokua)

Contraception

Quel moyen utiliser pour éviter une grossesse ?

Il existe un grand nombre de moyens de contraception :

- **Le préservatif (masculin ou féminin) :** il est à usage unique. Il permet d'éviter une grossesse, il protège du VIH-sida et des autres infections sexuellement transmissibles (IST) (voir p. 44). Le préservatif féminin permet de se protéger si le partenaire n'utilise pas le préservatif masculin. Il est en vente en pharmacies (environ 2 €) et délivré gratuitement par certaines associations.
- **La pilule contraceptive** : elle est prescrite par un médecin pour éviter les grossesses et il faut la prendre très régulièrement. Lorsqu'on vient de rencontrer son(sa) partenaire, ou lorsqu'on a différents partenaires, il est important d'utiliser, en plus de la pilule, le préservatif pour être protégé du VIH et des IST (voir p. 38 et 44).
  Coûtant de 3 à 7 € pour 3 mois, certaines pilules sont remboursées par la Sécurité sociale ou l'AME.
- **Les dispositifs intra-utérins** (stérilets) sont efficaces pendant plusieurs années. Ils sont pris en charge par la Sécurité sociale.
- **L'implant** est posé sous la peau du bras et reste actif pendant 3 ans. Il est pris en charge par la Sécurité sociale.
- **Le timbre et l'anneau contraceptifs** délivrent des hormones comme la pilule. Ils ne sont pas pris en charge par la Sécurité sociale.
- **Les méthodes locales** (capes, spermicides…) : voir avec un médecin ou une sage-femme.

Ndenge kopekisa bozui zemi

Ndenge kani ya kosala po ozua zemi te ?

Ndenge ebele ya kosala po ozua zemi te ezali :

- **Préservatif (ya mobali to ya muasi).** Basalelaka yango kaka mbala moko.Yango esalisaka po ozua zemi te, po ozua VHI-sida te, na bokono mususu epesamaka basibanaka (IST) (tala na kasa.44).préservatif ya muasi esalisaka po na komi batela soki mobali alati comdom na ye te. Batekaka yango na pharmacie (esika batekaka ba kisi) (talo na yango ezali pene pene na 2 Euros). Mangomba mosusu bapesaka yango ofele.
- **Mbuma ya kokangisa libumu.** Monganga nde akomelaka moto yango po azua zemi te. Kasi esengeli kozuaka yango mbala na mbala. Soki owuti kokutana na molongani ya sika (mwasi to mobali), ata soki ozali na bango ebele, ata omeli kisi ya bozui zemi te, esengeli olataka condom po omibatela na VIH na ba IST (tala na kasa.38-44).Talo na yango ekozala kati ya 3 ata 7...pona sanza misato. Ebateli ya yambo to misala ya lisalisi na bokono ezongisaka bongo po na moko moko ya ba kisi ya kopekisa bozui zemi.
- **Biloko misusu (stérilets) ya kotia na libenga ya zemi (uterus)** esalisaka ba mbula ebele. Awa, Ebunbeli mbongo ya bokono (Assurance maladie) nde efutaka yango.
- **Eloko batiyka na kati ya nzoto (implant)** etiyama na se ya loposo ya nzoto na loboko pe esalaka mbula misato. Yango efutamaka na Ebateli ya yambo (Sécurité sociale) (p62).
- **Timbre na pete ya kopekisa bozui zemi** ebimisaka bilembo (hormones) lokola mbuma ya basi ya kopekisa bozui zemi. Yango efutamaka na te na Ebunbeli ya mbongo ya bokono.
- **Kiloko yo kopakola** capes, spermicides... esengeli komona munganga to basi oyo babotisaka.

Contraception

Les centres de planification familiale (CPEF ou planning familial) assurent les consultations et la délivrance gratuites des moyens de contraception.

Écoute Sexualité Contraception : 0800 803 803
www.sante.gouv.fr (mot-clé : contraception)

- En cas d'oubli de pilule, de rapport sexuel non protégé et/ou de préservatif qui a craqué, il existe des méthodes de « contraception d'urgence » pour éviter de poursuivre la grossesse. Il faut consulter au plus vite le médecin, le pharmacien ou le centre de planning familial.
- L'interruption volontaire de grossesse (IVG) est autorisée en France jusqu'à 12 semaines de grossesse ou 14 semaines de retard de règles. Si la femme ne souhaite pas poursuivre la grossesse, elle doit consulter au plus vite son médecin ou le centre de planification familiale.

Ndenge kopekisa bozui zemi

Bisika bateyaka mabota po oyeba kobota bana olingi (CPEF to planning familial) balandelaka bato pe bapesaka ofele makoki ya kozua zemi te.

Écoute Sexualité Contraception 0800 803 803
www.sante.gouv.fr (key word: contraception)

- Soki obosanaki kozua kisi ya kopekisa bozui zemi, ozangisi komibatela tango ya kosibana ata/to préservatif epasukaki, ndenge mosusu ya « koboya bozui zemi ya balakata » po na kopekisa ete zemi ekola. Mona noki munganga, moteki kisi to kende esika ya plannig familial.
- Soki yo moko olingi kolongola zemi (IVG), na France bandimaka yango soki zemi eleki naino poso 12 te to kozanga komona makila poso 14. Soki olingi kokolisa zemi na yo te, esengeli okutana noki na munganga na yo to okende esika ya planning familial.

La santé de vos enfants à la maison

Dans la maison, il existe pour les enfants des dangers que l'on peut éviter en ayant en tête quelques conseils :

- ne jamais laisser un enfant seul dans une pièce avec une fenêtre ouverte ;
- ranger les médicaments et les produits d'entretien dans des endroits inaccessibles pour les enfants ;
- ne pas laisser de petits objets ou des petits aliments durs à la portée des enfants ;
- ne jamais laisser un enfant seul dans son bain ;
- toujours garder une main sur bébé quand il est sur une table à langer ;
- rester avec un enfant qui mange sur une chaise haute : la chaise peut se renverser, l'enfant peut glisser et tomber.

Kolongonu ya bana na bino na dako

Na ndako, ezali na makama mususu ya muana oyo akoki komibatela na yango, esengeli kaka kolanda moko moko na mibeko eye :

- kotika ata moke te mana ye moko na ndako oyo ezibeli ezali ya kofugwama ;
- kobongisa ba kisi ya bokono to oyo ya kosukola ndako na bisika bana bakoki kokoma te ;
- kotika biloko ya mike mike to biloko ya kolia ya mike mike pe ya makasi esika bakoki kozua yango ;
- kotika ata moke te muana ye moko na kati ya mayi yo kokola ;
- kosimba muana muke penza tango azali na mesa ya kolia ;
- kotikala pembeni ya muana oyo azali kolia likolo ya mesa ya molayi : mesa ekoki kokueya, mwana akoki koselemuka pe kokueya.

POUR UN SOUTIEN JURIDIQUE ET SOCIAL

LISALISI NA MAKAMBO YA MIBEKO YA LETA PE YA EVANDELI

Droit d'asile
Makoki ya Ngunda 72

Droit au séjour en cas de maladie très grave
Makoki ya kovanda po na bokono ya makasi 74

Soutien juridique
Lisalisi etali mibeko ya bula matari 76

Protection sociale
Ebateli ya bomoto 80

Besoins du quotidien
Bomoyi ya mikolo nionso 84

Pour un soutien juridique et social

Les étrangers vivant en France doivent détenir un titre (autorisation) de séjour délivré par la préfecture du lieu de domicile.
Les personnes craignant des persécutions dans leur pays peuvent ***demander l'asile*** *(p. 72).*
Celles qui sont atteintes ***d'une maladie très grave peuvent demander un titre de séjour*** *pour la durée de leurs soins (p. 74). Un* ***soutien juridique*** *est souvent nécessaire (p. 76).*
Les ***droits sociaux (protection sociale)*** *dépendent du titre de séjour (p. 80). Des aides sont possibles pour les* ***besoins du quotidien*** *(p. 84).*

Lisalisi na makambo ya mibeko ya leta pe ya evandeli

Bapaya bavandi na France basengeli bazala na mokanda ya bovandi mboka epesami na bakonzi (préfecture) ya esika bazali. *Bato babangaka* ***likakatano*** *na mboka na bango bakoki kosenga* ***ngunda*** *(p. 72). Baye bazali na* ***bokono ya makasi*** *bakoki kosenga mokanda ya kovanda na tango ya kozua lisalisi (p. 74).* ***Lisalisi etali mibeko ya Leta*** *esengelami (p. 76). Makoki ya bomoto (****ebateli ya bato****) ekesanaka na mokanda ya Kovanda (p. 80). Lisalisi ekoki kozala po na* ***bomoyi ya mikolo nionso*** *(p. 84).*

Droit d'asile

Les personnes ayant fui la persécution peuvent faire une demande d'asile afin d'obtenir le **statut de réfugié** (carte de résident de 10 ans) ou la **protection subsidiaire** (carte de séjour de 1 an) accordés par l'Ofpra (Office français de protection des réfugiés et apatrides).
Il faut d'abord se présenter à la préfecture de son lieu de domicile pour être autorisé à séjourner légalement, puis adresser dans les **21 jours** à l'Ofpra le dossier remis par la préfecture, dans lequel il faut raconter en français (ou faire traduire) les motifs de la demande d'asile.

Ofpra - 201, rue Carnot - 94136 Fontenay-sous-Bois Cedex
Pour s'y rendre depuis Paris : RER A4, station « Val-de-Fontenay »

M. le Président de la Commission des Recours des Réfugiés
35, rue Cuvier - 93558 Montreuil-sous-Bois Cedex
Pour s'y rendre depuis Paris : RER A, station « Vincennes »

Si l'Ofpra rejette la demande, il est possible de faire appel dans un délai de **1 mois** auprès de la Commission des recours des réfugiés (CRR). Il est préférable d'être conseillé par un avocat (voir p. 76).

Le Guide officiel d'explication sur la procédure d'asile est disponible gratuitement sur simple demande à la préfecture.

DEMANDE D'ASILE ET CERTIFICAT MÉDICAL

Il arrive que l'Ofpra ou la CRR demandent un certificat médical relatif aux violences et tortures subies au pays.
Mais le plus souvent, le certificat est inutile car il ne constitue pas une « preuve » des tortures. Il n'y a pas d'intérêt à donner des informations médicales sans rapport avec la demande d'asile.
Pour obtenir un certificat médical, il faut s'adresser à son médecin traitant. Tout médecin est habilité à délivrer ce certificat.
Le certificat doit conclure à la compatibilité entre les constatations médico-psychologiques et les déclarations du demandeur.

Makoki ya Ngunda

Bato **bakimi liwa to mitungisi** bakoki kosenga ngunda po na kozua **kingunda** (mokanda ya kovanda na mboka po na mbula 10) ata **ndenge ya kobatelama** (mokanda ya kovanda ya mbula moko) epesamaka na **Ofpra** (Misala ya mboka France etali bato ya ngunda pe baye bazangi mboka). Esengeli liboso komilakisa na bakonzi ya esika ovandaka (préfecture) po bapesa yo nzela po na kovanda na makoki, sima ya mikolo 21, kotinda mikanda epesami na bakonzi ya préfecture na Ofpra, nakati na mikanda wana okoloba na lopoto (ata bakomeli yo) tina ya ngunda na yo.

Ofpra - 201, rue Carnot - 94136 Fontenay-sous-Bois Cedex
Soki ozali na Paris : zua masuwa **RER A4**, station « Val-de-Fontenay »

Mr Chairman Of the Commission on Refugee Appeals
35, rue Cuvier - 93558 Montreuil-sous-Bois Cedex
Soki ozali na Paris : zua **RER A**, station « Vincennes »

Mokanda elimbolaka ndenge ya kosenga kingunda epesamaka ofele soki osengi na préfecture. Soki Ofpra aboyi kosenga na yo, okoki kosenga kosamba ya mibale na kati ya sanzo elandi na Lingomba litali kosamba ya baluki ngunda (CRR). Esengeli ozua mateya ya molobeli (avocat) (p.76)

KOSENGA KINGUNDA PE MOKANDA YA MONGANGA

Esalamaka te Ofpra ata CRR asenga mokanda ya monganga po na kolakisa kovimbana to pota basalaki yo na mboka. Kasi mingi mingi, mokanda wana ezali na tina te, po ezali te ndakisa ya mabe basali yo. Esengeli te kopesa sango ya monganga oyo etali kosenga ya kingunda te.

Po na kozua mokanda ya monganga, esengeli kotuna monganga ya yo moko. Monganga nionso azali na makoki ya kopesa mokanda wana. Mokanda esengeli elakisa kokokana ya makambo ya monganga etali ezaleli ya nzoto to makanisi na maye mosengi ngunda alobaki.

Droit au séjour en cas de maladie très grave

Les personnes atteintes d'une maladie très grave – et qui vivent en France depuis au moins 1 an – peuvent demander une **carte de séjour temporaire** (CST limitée à la durée des soins) avec autorisation de travail, à condition que le traitement nécessaire ne soit pas accessible dans leur pays d'origine. Avant 1 an de résidence en France, une autorisation provisoire de séjour peut être délivrée.

Pour savoir si vous êtes concerné(e),
parlez-en à votre médecin
ou téléphonez aux médecins du Comede :
01 45 21 39 59 (du lundi au vendredi de 9 h à 18 h)

La personne malade doit demander à son médecin de lui délivrer un **rapport médical** détaillant la gravité de la maladie, les examens et les traitements nécessaires, dans une enveloppe fermée avec mention « secret médical » à l'attention du **médecin inspecteur de santé publique** (Misp de la Ddass/préfecture[1]). Il faut ensuite s'adresser à la préfecture de son lieu de domicile où un agent précisera la suite de la procédure. Le rapport médical étant confidentiel, la préfecture n'est pas autorisée à le lire.
La préfecture le transmet au Misp qui donnera un avis favorable ou non.

Attention à ne pas confondre la demande d'asile et la demande de carte de séjour pour maladie très grave.
Si une demande d'asile est en cours, la plupart des préfectures refusent actuellement d'enregistrer une demande de carte de séjour. S'il existe des motifs pour faire les deux demandes simultanément, s'adresser à une association spécialisée ou à un avocat (voir p. 76).

1 Pour Paris, le médecin-chef de la préfecture de police.

Makoki ya kovanda po na bokono ya makasi

Bato bazali na bokono ya makasi – pe bavandi na France mbula moko to likolo- bakoki kosenga mokanda ya kovanda mua tango (carte de séjour temporaire), CST kaka po na tango ya kozua lisalisi ya monganga) pe na makoki ya kosala mosala, soki kisi esengeli ekoki kozuama na mboka owuti te. Soki mbula moko ya kovanda na France ekoki te, makoki ya kovanda mua tango ekoki kopesama.

Po oyeba soki etali yo, solola na monganga na yo to benga na lingomba ya minganga médecins du Comede : 01 45 21 39 59 banda mokolo ya yambo to ya mitano, banda ngonga 9 yo tongo ti 6 ya pokua.

Mobeli asengeli atuna monganga na ye apesa ye mokanda ya monganga (Rapport médical) elimboli makasi ya bokono, kisi to lisalisi esengeli, ekotindama na ebombeli ekangami pe akomi (Sekele ya Bokono) « secret médical » etindami na Motali ya Makambo ya Bokono, médecin inspecteur de santé publique (Misp de la Ddass/préfecture[1]). Esengeli kotuna na préfecture na yo po bayebisa yo nzela ya kolanda. Mokanda ya monganga lokola ezali sekele, préfecture akoki kotanga yango te. Préfecture Akotinda yango na Misp po andima to aboya.

Keba, kokanisa te ete kosenga ngunda na kosenga mukanda ya kovanda po ozali na bokono ya makasi penza ezali ndenge moko.
Soki bazali naino kolandela makambo na yo ya kingunda, préfectures mingi babandi koboya mikolo oyo koyamba solo penza bosengi ya mukanda ya kovanda na boka. Soki tina ezali penza ya kosenga yango mibale mbala moko, kutana na lingomba moko oyo emipesaka na misala yango to kutana na molobeli (tala kasa 76).

1 Po na Paris, Monganga mokonzi ya préfecture ya ba mbila

Soutien juridique

Les décisions de l'administration sont écrites et souvent envoyées par courrier. **La « boîte aux lettres » est un outil précieux : il faut s'assurer qu'elle fonctionne ou passer au moins tous les 15 jours à sa domiciliation.** Contrôler attentivement les courriers reçus. En cas de lettre recommandée, le facteur laissera un avis de passage dans la boîte aux lettres : il faut absolument aller chercher cette lettre au bureau de poste dans les 15 jours, sinon elle sera retournée à l'expéditeur et il sera considéré que le destinataire en a eu connaissance.

Soutien d'un avocat

Pour les personnes qui n'ont pas d'argent, les frais d'avocat peuvent dans certains cas être payés par « l'aide juridictionnelle ». Il est possible de choisir librement son avocat, s'il accepte ce mode de paiement. Sinon, il faut demander qu'un avocat soit désigné d'office par le bureau de l'aide juridictionnelle.

L'aide juridictionnelle pour la demande d'asile

Seuls les demandeurs d'asile entrés en France avec un visa ou libérés de « zone d'attente » avec un « sauf-conduit » peuvent demander l'aide juridictionnelle pour être défendus devant la CRR.

L'aide juridictionnelle pour le droit au séjour

Il n'y a pas de condition de titre de séjour pour les recours au tribunal administratif (TA) contre les refus de délivrance de carte de séjour. Les étrangers sans titre de séjour peuvent aussi en bénéficier.

Comment demander l'aide juridictionnelle ?

Réclamer un formulaire à la mairie ou au tribunal et l'adresser :
- soit, pour la procédure d'asile, à la CRR (voir p. 72) ;
- soit, pour un recours contre un refus de titre de séjour, au bureau d'aide juridictionnelle du tribunal de grande instance du lieu de domicile.

Lisalisi etali mibeko ya bula matari

Mikano ya bakonzi ezalaka ya kokoma pe ba tindaka mingi mingi na mikanda. **Kozala na « esika batiyelaka yo mikanda » ezali malamu koleka :esengeli oyeba soki esalaka malamu to olekaka pene pene na mikolo 15 esika ezali.**

Tala malamu mikanda ozuaka. Soki ezali mokanda oyo esengeli ete yo moko osengeli otiya misapi po ozua yango, moto oyo akabaka mikanda akotinkela yo, na esika batiyelaka yo mikanda, likasa moko esengi yo okende kozua mokanda na yo : soki omoni ndenge wana, kende penza penza kozua yango na poste, kolekisa mikolo 15 te. Soki okeyi te, bakozongisa yango na baye batindaki yango. Na tango wana ekozuama lokola osi otangaki makambo bakomelaka yo.

Lisalisi ya molobeli. Na baye bazanga mbongo, ekoki kosalema te « lisalisi ya maye matali mibeko ya bula matari » efutela yo bongo ya molobeli. Okoki kopona yo moko molobeli, soki andimi afutama ndenge wana. Soki te, esengeli kosenga lingomba ya lisalisi ya maye matali mibeko ya mbula matari epesa yo moko molobeli.

Lisalisi ya maye matali mibeko ya bula matari po ya bosengi ngunda. Kaka basengi ngunda oyo bakotaki na France na visa ata baye batiki mboka babima na « esika ya bozeli » pe bapesami nzela ya koleka« sauf-conduit » nde bakoki kosenga lisalisi wana po balobela bango liboso ya CRR.

Lisalisi ya maye matali mibeko ya bula matari po na bosengi mokanda ya kovanda na mboka. Soki baboyeli mikanda, mobeko etali kozala na mokanda ya kovanda na mboka ezali te na Ndako ya Kosambisa mbala mibale ya makambo etali bomoto (TA) . Ata bapaya bakoki kozua lisalisi yango.

Ndenge ya kosenga lisalisi po na kosamba ?

Senga mokanda esalami po na bongo na mairie to na tribunal pe tinda yango na :

- Ata, po na kingunda na CRR (tala kasa 72) ;

Soutien juridique

Il existe des associations de soutien

Pour ceux qui n'ont pas droit à l'aide juridictionnelle, ou pour un conseil, il est possible d'être aidé gratuitement par des associations de soutien aux étrangers.

En cas de reconduite à la frontière (APRF)

Aux personnes sans titre de séjour, la préfecture peut adresser (au guichet, par la police ou par la poste) un arrêté préfectoral de reconduite à la frontière (APRF). L'APRF peut être mis à exécution à tout moment (arrestation, rétention administrative, embarquement). Ceux qui s'opposent à cette mesure (refus d'embarquer) risquent jusqu'à 3 ans de prison et jusqu'à 10 ans d'interdiction du territoire français.

Un recours écrit en annulation de l'APRF peut être déposé ou faxé au tribunal administratif (TA) dans les 48 heures si l'APRF est remis en main propre (y compris les veilles de week-end et jours fériés) **ou dans les 7 jours** s'il est reçu par la poste. Ce recours suspend temporairement l'exécution de la reconduite mais pas la rétention administrative.

Demandez les coordonnées des associations d'aide à :

La Cimade - 01 44 18 60 50

La Fasti - 01 58 53 58 53

La Ligue de Droits de l'Homme - 01 56 55 50 10

Le Mrap - 01 53 38 99 99

Les personnes placées en rétention administrative peuvent demander à rencontrer le représentant de la Cimade sur place : **DER (Défense des étrangers reconduits).**

- Ata, po na kosamba ya mibale po baboyeli yo mikanda ya kovanda, na misala ya lisalisi ya Ndako ya kosambisa monene , tribunal de grande instance, ya esika ovandaka.

Mangomba ya lisalisi ezali pe.

Po na baye bakoki kozua lisalisi ya kosamba te, to po na mateya, okoki kozua lisalisi ya ofele na mangomba ya lislaisi ya bapaya.

Soki babengani yo En cas de (APRF). Bato bazali na mikanda ya mboka te bazuaka mokano ya prefecture po na kobima na mboka epesami na ba policiers to na poste (APRF). Mokano babengi APRF ekoki kosalema tango nionso (kotelemisama, kokangama te kokota pepo). Oyo batosi mobeko oyo te (koboya kokota na pepo) bakoki kokota boloko banda mbula 3 na pe mbula 10 ya kozanga kotiya lokolo na mboka France.

Kosenga bolongoli ya APRF ekoki kotindama na maboko to na singa na tribunal administratif (TA) na **ngonga 48** soki APRF epesamaki na maboko (ata mokolo moko liboso ya lomingo) ata **na mikolo 7 jours** soki ezuamaki na poste. Kosenga wana ekokanga po na mua mikolo kobima na mboka kasi te kokangama.

Tuna bisika ya mongomba po na lisalisi na:

La Cimade - 01 44 18 60 50

La Fasti - 01 58 53 58 53

La Ligue de Droits de l'Homme - 01 56 55 50 10

Le Mrap - 01 53 38 99 99

Bato bakangami po na tina wana bakoki kosenga kokutana na molobeli ya Cimade na esika bazali.

DER Lisalisi ya bapaya babenganami (Défense des Étrangers Reconduits).

Protection sociale

Les réfugiés et titulaires d'une carte de 10 ans peuvent accéder à l'ensemble de la protection sociale. Les réfugiés statutaires peuvent être hébergés en Centre provisoire d'hébergement (CPH).

Les étrangers titulaires d'une carte de séjour de 1 an peuvent accéder à certains dispositifs de protection sociale :

Protection maladie et soins	Oui, voir p. 6-18
Autorisation de travail	Oui, en général
Hébergement d'urgence	Possible
Hébergement en centre de réadaptation sociale	Possible
Logement en HLM	Possible
Aide sociale à l'enfance	Oui
RMI	Non, sauf si 5 ans de résidence régulière
Autres minima sociaux (allocations « adulte handicapé », « parent isolé »...)	Oui
Prestations familiales	Oui
Tarif réduit dans les transports	Oui, si CMU complémentaire ou AME
Scolarisation des enfants	Oui, obligatoire
Aide juridictionnelle	Voir p. 76

Ebateli ya bomoto

Bato ya ngunda na baye na mikanda ya mbula 10 bakoki kozua ndenge nionso ya lisalisi ya ebateli ya bomoto. Bato ya ngunda oyo bandimami bakoki kovanda na ndako ya eyambeli po na tango moke (CPH).

Bapaya ya mikanda ya mbula moko bakoki kozua ndambo ya ndenge ya lisalisi ya bomoto :

Kobatelama po na bokono na kisi	Solo, tala kassa 6-18
Makoki ya kosala misala	Solo, minigi mingi
Ndako ya noki noki	Tango mosusu
Ndako na esika ya koyekola bizaleli	Tango mosusu
Ndako ya HLM	Tango mosusu
Lisalisi po na bana mike	Solo
Mbongo ya ki chomele RMI	Te, loba soki na mbula 5 ya kovanda na mikanda
Lisalisi lisusu ya mike (mboka ya mokolo baba, tambula malembe. et « moboti atikala ye moko »...)	Solo
Mbongo ya koleyisa bana	Solo
Kofuta mbongo moke na motuka ya bato nionso	Solo, soki Ebateli ya kobakisama to Lisalisi ya bokono
Kelasi ya bana	Solo, Esengeli penza
Lisalisi po na kosamba	Tala kasa 76

Protection sociale

Les demandeurs d'asile autorisés à séjourner en France pendant la procédure peuvent accéder à certains dispositifs de protection sociale :

Protection maladie et soins	Oui, voir p. 6-18
Autorisation de travail	Non, sauf dérogation
Allocation d'insertion pour demandeurs d'asile (Assedic)	Oui, sauf si hébergé en Centre d'accueil (Cada)
Hébergement d'urgence	Possible
Hébergement en Centre d'accueil (Cada)	Possible
Aide sociale à l'enfance	Oui
RMI ou minimum vieillesse	Non
Autres minima sociaux (allocations « adulte handicapé », « parent isolé »...)	Non
Prestations familiales	Non en pratique
Tarif réduit dans les transports	Oui, si CMU complémentaire ou AME
Scolarisation des enfants	Oui, obligatoire
Aide juridictionnelle	Voir p. 76

Les étrangers titulaires d'une autorisation provisoire de séjour ou sans titre de séjour peuvent demander une protection maladie (voir p. 6-18) et bénéficier de l'aide juridictionnelle en cas de refus de carte de séjour (voir p. 76). Ils peuvent bénéficier de l'Aide sociale à l'enfance, et toute structure d'hébergement est autorisée à les prendre en charge. Ils n'ont pas le droit à l'allocation « adulte handicapé ».

Permanence juridique du Gisti : 01 43 14 60 66
Du lundi au vendredi, 15 h à 18 h

Basengi ya ngunda oyo bakoki kovanda na France kozela eyano ya kosenga nam bango bazali na lisalisi mosusu bakoki kosenga :

Kobatelama po na bokono na kisi	Solo, tala kasa. 6-18
Makoki ya kosala misala	Te, kaka na bolimbisi
Mbongo po komesanisa bato ya ngunda(Assedic)	Solo, kaka soki azali na esika bayambaka bato(Cada)
Ndako ya noki noki	Tango mosusu
Ndako na esika bayambaka bato(Cada)	Tango mosusu
Lisalisi po na bana mike	Solo
Mbongo ya ki chomele RMI to ya ki mubange	Te
Lisalisi lisusu ya mike (mboka ya mokolo baba, tambula malembe. « moboti atikala ye moko »...)	Te
Mbongo ya koleyisa bana	Te esalamaka te
Kofuta mbongo moke na mituka ya bato nionso	Solo soki Ebateli ya kobakima to lisalisi ya bokono
Kelasi ya bana	Solo, esengeli penza
Lisalisi po na kosamba	Tala kasa 76

Bapaya na mikanda ya tango mokuse to oyo bazangi mikanda ya kovanda bakoki kozua ebatelami po na bokonoeuvent (tala kasa. 6-18) na kozua pe lisalisi ya kosamba soki baboyeli bango mikanda ya bokono (tala kasa 76). Bakoki kozua lisalisi po na bana, bisika nionso eyambaka bato bakoki kopesa bango ndako. Bakoki kozua lisalisi ya mokolo tambulamalembe to baba.

Lisalisi po na mibeko ya /Permanence juridique du Gisti 01 43 14 60 66 Banda mokolo ya yambo ti ya mitano lundi au vendredi, ngonga 3-6 ya pokua.

Besoins du quotidien

- Pour les accueils de jour, les aides alimentaires, les écrivains publics, les ateliers de coiffure gratuits, les douches, les vêtements, s'adresser à la mairie pour voir l'assistant social du secteur ou demander de l'aide aux associations.

Demandez les coordonnées des associations d'aide au Secours Catholique : 01 45 49 73 00

Pour un hébergement d'urgence
(pour le soir même et quelques nuits) :
Samu social : appel gratuit d'un poste fixe, 24 h/24 au 115

- **Les personnes concernées par le VIH** peuvent demander le soutien du service social de l'hôpital.

Pour obtenir les coordonnées des associations regroupant des personnes concernées par le VIH :

Sida Info Service : 0800 840 800 (gratuit d'un poste fixe)

Act-Up : 01 48 06 13 89

Aides : 0820 160 120

Arcat : 01 44 93 29 29

Solidarité Sida : 01 53 10 22 22

Bomoyi ya mikolo nionso

- Po na koyambama na moyi, kozua lisalisi po na kolia, kokomisa mikanda, kosalisa suki ofele, kosokola mayi, kozua bilamba, tuna na na mosalisi ya bato to senga na mangomba ya lisalisi.

Tuna bisika ya mamgomba ya lisalisi na Secours catholique : 01 45 49 73 00

Po na kozua esika ya kovanda mbango mbango (pokua wana na mikolo/butu alandi):
Kobenga ya ofele na singa ya ndako Tongo pokua : 115

- **Bato bzali na makambo ya VIH** bakoki kosenga lisalisi na misala ya lopitalo.

Po na kozua bisika ya mangomba etali makambo ya bato ya VIH :

Sida Info Service: 0800 840 800
(ofele na singa ya ndako)

Act-Up: 01 48 06 13 89

Aides: 0820 160 120

Arcat: 01 44 93 29 29

Solidarité Sida: 01 53 10 22 22

VOS INFORMATIONS PERSONNELLES ET PRATIQUES

MAYE EKOSALISA MOKOLO NA MOKOLO

Plan du métro parisien
Ndenge ya kozua masua ya métro parisien 88

Plan du RER francilien
Ndenge ya kozua masua RER Francilien 89

Plan du métro marseillais
Ndenge ya kozua masua métro marseillais 90

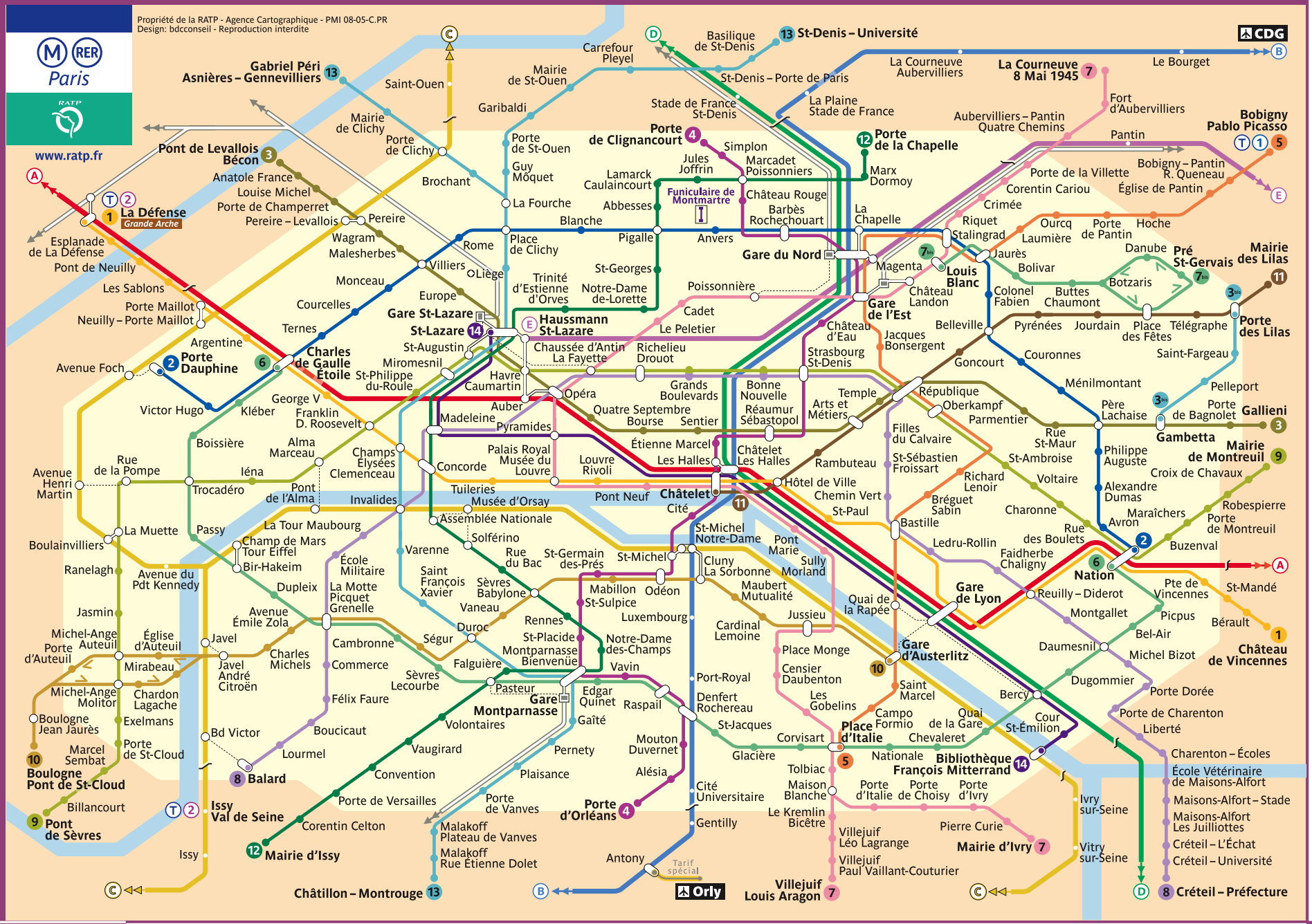
Plan du métro lyonnais
Ndenge ya kozua masua métro lyonnais 91

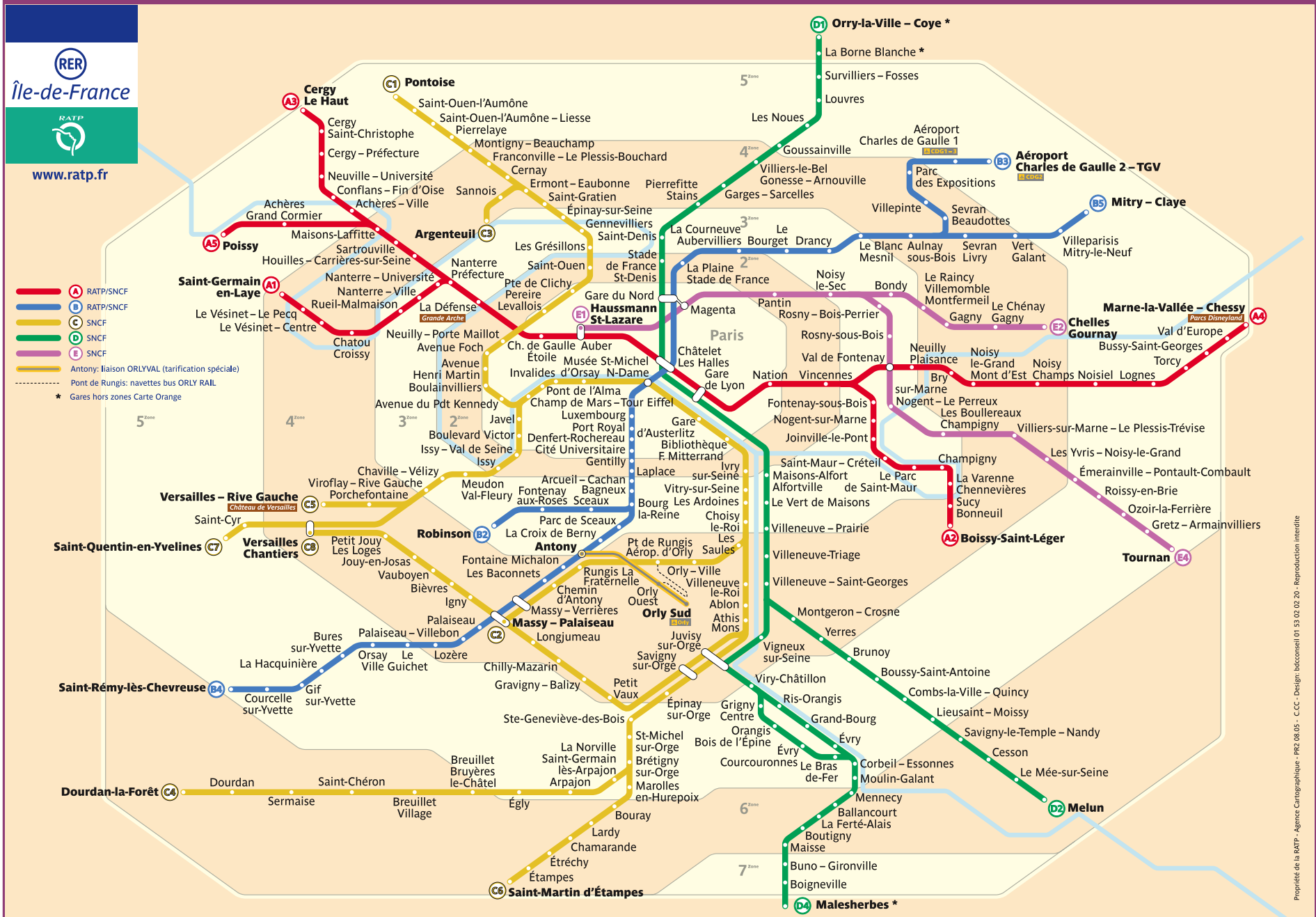
Calendriers 2007/2008
Mikolo,sanza : mbula 2007 / 2008 92

Vos contacts
Bisika na bato ya koluka 94

Vos prochains rendez-vous
Bokutani na yo ya mikolo ekoya 95

La structure qui vous accueille
Lingomba ezali koyamba yo 96


Propriété de la RATP - Agence Cartographique - PMI 08-05-C.PR
Design: bdcconseil - Reproduction interdite
Paris
www.ratp.fr
CDG
Gabriel Péri Asnières – Gennevilliers
Saint-Ouen
Mairie de Clichy
Porte de Clichy
Pont de Levallois Bécon
Anatole France
Louise Michel
Porte de Champerret
Pereire – Levallois
Pereire
Wagram
Malesherbes
Brochant
Mairie de St-Ouen
Garibaldi
Porte de St-Ouen
Guy Môquet
La Fourche
Place de Clichy
Rome
Villiers
Liège
Monceau
Europe
Courcelles
Ternes
Argentine
Charles de Gaulle Étoile
Avenue Foch
Porte Dauphine
Victor Hugo
Kléber
George V
Franklin D. Roosevelt
Boissière
Alma Marceau
Rue de la Pompe
Avenue Henri Martin
Iéna
Trocadéro
Pont de l'Alma
Champs Élysées Clemenceau
Invalides
La Défense
Grande Arche
Esplanade de La Défense
Pont de Neuilly
Les Sablons
Porte Maillot
Neuilly – Porte Maillot
Carrefour Pleyel
Basilique de St-Denis
St-Denis – Université
St-Denis – Porte de Paris
Stade de France St-Denis
La Plaine Stade de France
La Courneuve Aubervilliers
La Courneuve 8 Mai 1945
Le Bourget
Fort d'Aubervilliers
Aubervilliers – Pantin Quatre Chemins
Pantin
Bobigny Pablo Picasso
Bobigny – Pantin R. Queneau
Église de Pantin
Porte de la Villette
Corentin Cariou
Crimée
Riquet
Stalingrad
Ourcq
Laumière
Porte de Pantin
Hoche
Jaurès
Bolivar
Danube
Pré St-Gervais
Botzaris
Mairie des Lilas
Colonel Fabien
Buttes Chaumont
Pyrénées
Jourdain
Place des Fêtes
Télégraphe
Porte des Lilas
Belleville
Couronnes
Saint-Fargeau
Pelleport
Ménilmontant
Père Lachaise
Porte de Bagnolet
Gallieni
Gambetta
Mairie de Montreuil
Croix de Chavaux
Robespierre
Porte de Montreuil
Buzenval
Maraîchers
Avron
Alexandre Dumas
Philippe Auguste
Voltaire
Richard Lenoir
Charonne
Rue des Boulets
Faidherbe Chaligny
Ledru-Rollin
Nation
Pte de Vincennes
St-Mandé
Bérault
Château de Vincennes
Picpus
Bel-Air
Michel Bizot
Daumesnil
Montgallet
Reuilly – Diderot
Gare de Lyon
Bastille
Rue St-Maur
Philippe Auguste
Alexandre Dumas
Oberkampf
Parmentier
République
Filles du Calvaire
St-Sébastien Froissart
St-Ambroise
Richard Lenoir
Bréguet Sabin
Chemin Vert
St-Paul
Rambuteau
Arts et Métiers
Temple
Strasbourg St-Denis
Réaumur Sébastopol
Bonne Nouvelle
Grands Boulevards
Sentier
Quatre Septembre
Bourse
Étienne Marcel
Les Halles
Châtelet Les Halles
Châtelet
Cité
Hôtel de Ville
Pont Neuf
Louvre Rivoli
Palais Royal Musée du Louvre
Concorde
Tuileries
Musée d'Orsay
Assemblée Nationale
Solférino
Pont de la Concorde
Madeleine
Pyramides
Auber
Opéra
Havre Caumartin
Chaussée d'Antin La Fayette
Richelieu Drouot
Cadet
Le Peletier
Haussmann St-Lazare
St-Lazare
Gare St-Lazare
St-Augustin
Miromesnil
St-Philippe du-Roule
Trinité d'Estienne d'Orves
Notre-Dame de-Lorette
St-Georges
Poissonnière
Gare du Nord
Gare de l'Est
Château d'Eau
Château Landon
Jacques Bonsergent
Magenta
Louis Blanc
Colmar
Stalingrad
Riquet
Jaurès
Bolivar
Laumière
Porte de Pantin
Hoche
Danube
Botzaris
Buttes Chaumont
Colonel Fabien
Belleville
Pyrénées
Jourdain
Place des Fêtes
Télégraphe
Porte des Lilas
Couronnes
Saint-Fargeau
Goncourt
Ménilmontant
Pelleport

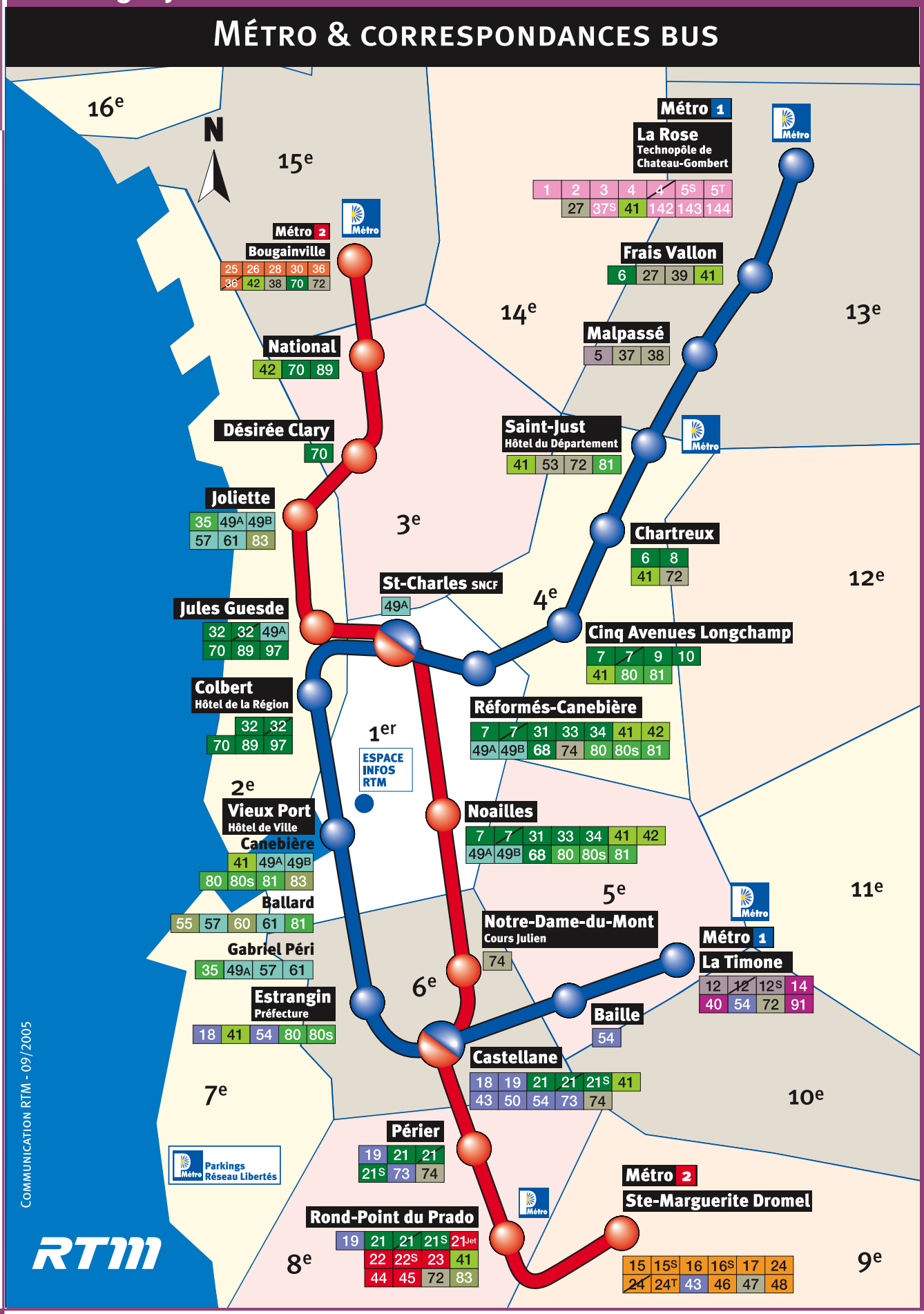


Propriété de la RATP - Agence Cartographique - PR2 08 05 - C.CC - Design. bdconseil 01 53 02 02 20 - Reproduction interdite

Ndenge ya kozua masua RER Francilien

→ MOKANDA YA MONGANGA NA MINOKO MIBALE

MAYE EKOSALISA MOKOLO NA MOKOLO


MÉTRO & CORRESPONDANCES BUS
N
16e
15e
14e
13e
12e
11e
10e
9e
8e
7e
6e
5e
4e
3e
2e
1er
Métro 1
La Rose
Technopôle de Chateau-Gombert
1 2 3 4 4 5S 5T
27 37S 41 142 143 144
Métro 2
Bougainville
25 26 28 30 36
36 42 38 70 72
Frais Vallon
6 27 39 41
Malpassé
5 37 38
National
42 70 89
Désirée Clary
70
Saint-Just
Hôtel du Département
41 53 72 81
Joliette
35 49A 49B
57 61 83
Chartreux
6 8
41 72
St-Charles SNCF
49A
Jules Guesde
32 32 49A
70 89 97
Cinq Avenues Longchamp
7 7 9 10
41 80 81
Colbert
Hôtel de la Région
32 32
70 89 97
Réformés-Canebière
7 7 31 33 34 41 42
49A 49B 68 74 80 80s 81
ESPACE INFOS RTM
Vieux Port
Hôtel de Ville
Canebière
41 49A 49B
80 80s 81 83
Noailles
7 7 31 33 34 41 42
49A 49B 68 80 80s 81
Ballard
55 57 60 61 81
Gabriel Péri
35 49A 57 61
Notre-Dame-du-Mont
Cours Julien
74
Métro 1
La Timone
12 12 12S 14
40 54 72 91
Estrangin
Préfecture
18 41 54 80 80s
Baille
54
Castellane
18 19 21 21 21S 41
43 50 54 73 74
Périer
19 21 21
21S 73 74
Parkings Réseau Libertés
Métro 2
Ste-Marguerite Dromel
Rond-Point du Prado
19 21 21 21S 21Jet
22 22S 23 41
44 45 72 83
15 15S 16 16S 17 24
24 24T 43 46 47 48
Communication RTM - 09/2005
RTM

MÉTRO

plan métro de Lyon

SYTRAL

MAYE EKOSALISA MOKOLO NA MOKOLO

→ MOKANDA YA MONGANGA NA MINOKO MIBALE

Janvier

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Février

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Mars

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Avril

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Mai

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Juin

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Juillet

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Août

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Septembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Octobre

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Novembre

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Décembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Janvier

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Février

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

Mars

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Avril

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Mai

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Juin

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Juillet

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Août

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Septembre

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Octobre

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Novembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Décembre

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

→ MOKANDA YA MONGANGA NA MINOKO MIBALE

Vos contacts/
Bisika na bato ya koluka

Kombo nionso

Ndako ovandi

Ndako ovandi

Singa

Vos prochains rendez-vous/ Bokutani na yo ya mikolo ekoya

Mokolo na tango	Esika

La structure qui vous accueille/ Lingomba ezali koyamba yo

Etiquette

NIP

Maye matali yo

Kombo ya Mboka

Kombo mosusu

Ndako ovandi

Code postal

Mboka

ALBANAIS
ANGLAIS
ARABE
ARMÉNIEN
BENGALI
BULGARE
CRÉOLE HAÏTIEN
CHINOIS MANDARIN
ESPAGNOL
GÉORGIEN
HINDI
KURDE
LINGALA
OURDOU
PORTUGAIS
PULAR
ROUMAIN
RUSSE
SERBE
SONINKÉ
TAMOUL
TURC
WOLOF

Buku oyo epesamaka na yo moko epayi ya mosali ya makambo ya nzoto kolongonu to mosalisi ya bato.

Ezali kaka te mokanda ya ba sango etali kolongonu, ezali pe mokanda ya nzela ekopesa basali ya lopitalo to basalisi ya bato oyo okokutana na bango, ndenge ya kobongisa lisalisi bakoki kopesa yo. Ekomami na miniko mibale po na boyokani malamu nati ya yo na minganga, mosalisi ya bato to baslai mosusu ya makambo etali nzoto kolongonu okokutana na bango.

Ce livret vous est remis personnellement par un professionnel de santé ou du social.

Il s'agit à la fois d'un document d'information sur les principales questions liées à la santé et d'un carnet de liaison permettant aux professionnels médicaux et sociaux que vous consultez de mieux coordonner l'aide qu'ils peuvent vous apporter. Sa présentation bilingue facilite la compréhension réciproque dans les échanges que vous pouvez avoir avec le médecin, l'assistante sociale, ou tout autre professionnel de santé que vous sollicitez.

Ce livret a été réalisé avec le concours de :
Mokanda oyo ezali pe na :

ANAEM
Cimade
Médecins du Monde
Secours Catholique – Caritas France

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DE LA SANTÉ, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS
www.sante.gouv.fr

COMITÉ MÉDICAL POUR LES EXILÉS
comede
www.comede.org

Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé
inpes
www.inpes.sante.fr

3113-07397-L - Partenaire Production - Conception et mise en page PARIMAGE - Illustrations : BOUL